امید معیلی (نقشبندی)
خالد معیلی (نقشبندی)

مبانی آداب و رسوم تغذیه



بسم الله الرحمن الرحیم

مبانی آداب و رسوم تغذیه

تألیف:

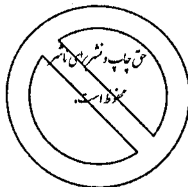
امید معینی (نقشبندی)

خالد معینی (نقشبندی)

ناشر: آراس ۱۳۹۱

سرشناسه	: مبانی آداب و رسوم تغذیه ۱۳۶۰
عنوان نام پدیدآور	: مبانی آداب و رسوم تغذیه/ تألیف امید معینی(نقشبندی) خالد معینی (نقشبندی)
مشخصات نشر :	: آراس ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری	: ۲۵۵ ص
شابک	: ۹۷۸ـ۶۰۰ـ۵۸۵۶ـ۷۳ـ۶
فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه، ص ۱۵۱؛ همچنین به صورت زیرنویس
موضوع	: پزشکی سنتی
موضوع	: تغذیه
شناسه افزوده	: معینی، خالد، ۱۳۶۰ ـ
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ۲م۶۵م/R۱۳۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۶۶۵۷۶۹

- نام کتاب: مبانی آداب و رسوم تغذیه
- تألیف: امید معینی(نقشبندی) خالد معینی (نقشبندی)
- صفحه‌آرایی: شرکت توسعه کتاب ۰۸۷۱۲۲۶۴۵۴۵
- ویراستار: زاهد ویسی
- ناشر: آراس
- تیراژ: ۲۰۰۰جلد
- نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۱
- قیمت: ۳۵۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸ـ۶۰۰ـ۵۸۵۶ـ۷۳ـ۶
- مرکز پخش: سنندج، پاساژ عزتی، انتشارات آراس
  تلفن: ۰۸۷۱۲۲۲۸۳۴۱



تقدیم به:

پدر و مادر عزیز، صـبور، آرام، سـر بـه زیـر، و سخت‌کوش‌مان

آنها که روش فهمیدن را به ما آموختند...

امید و خالد معینی(نقشبندی)

مقدمه

غذا از بدو تولد تا مرگ عامل مهمی در زندگی است. به دست آوردن، تهیه کردن، و مصرف غذا به قدری بدیهی است که به ندرت فکر می‌کنیم مواد غذایی ترکیبات شیمیایی بسیار پیچیده‌ای هستند که ۵۰ ماده مغذی یا بیشتر را ـ که مورد نیاز بدن ما است ـ تأمین می‌کنند.

دانشمندان در اوایل قرن بیستم متوجه شدند با رژیم‌های غذایی کافی می‌توان از بیماری‌های کلاسیک ناشی از کمبودهای تغذیه‌ای مثل اسکوربوت، بری بری، پلاگر و کم خونی‌های تغذیه‌ای پیشگیری کرد.

همچنین از طریق ایمن‌سازی و پیشرفت بهداشت، بسیاری از بیماری‌های عفونی قابل جلوگیری هستند. مردم در حال حاضر به خاطر کاهش شدید شیوع بیماری‌های عفونی، و کمبود تغذیه‌ای، زندگی طولانی‌تری دارند و این استعداد را پیدا کرده‌اند که به بیماری‌های مزمن ـ که بیشترین موارد بروز را در میانسالی و سالهای آخر عمر دارند، مبتلا شوند.

چاقی، پرفشاری خون، بیماری‌های قلبی ـ عروقی، سکته، سرطان، دیابت، پوکی استخوان، و بیماری‌های کبدی مشکلات

عمده‌ی بهداشتی در کشورهای توسعه یافته هستند که با افزایش رفاه مردم در کشورهای در حال توسعه نیز کم کم ظهور نموده‌اند.

غذا مفاهیم بسیاری دارد. می‌دانیم غذایی که می‌خوریم برای زندگی ما ضروری است. غذا انرژی فراهم می‌کند، ماهیچه‌ها، استخوانها، اعصاب، مغز، چشم‌ها، مو، و تمام اجزای بدن ما را می‌سازد، و اعمال آنها را حفظ و تنظیم می‌کند. اما معنی غذا بیش از تغذیه کردن بدن است. ما از غذا خوردن لذت می‌بریم. غذا احساس امنیت و شادمانی ایجاد می‌کند. برای برقراری ارتباط با دوستان، برای بیان حالات خوشی در تعطیلات، و نیز به عنوان نماد مذهبی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

غذا بزرگ‌ترین مشغله‌ی دنیا است. بخش بزرگی از کار در دنیا، صرف تولید، فرآوری و تهیه‌ی مواد غذایی می‌شود. انسان درصد مهمی از درآمد خود را صرف غذا می‌کند. بیشتر مردم دنیا بخش اعظم اوقات روز را صرف تولید مواد غذایی و بیشتر درآمدشان را صرف خرید غذا می‌کنند. در بعضی کشورها کار سه‌چهارم یا بیشتر جمعیت مستقیماً با تولید مواد غذایی در ارتباط است. اما به ندرت غذای کافی تولید می‌شود و میلیون‌ها نفر در دنیا دچار گرسنگی مزمن هستند.

اهمیتی که طب سنتی به تغذیه و غذاخوردن اصولی می‌دهد،

در نوع خود بی‌نظیر است و موجب افزایش سلامتی در ابعاد جسمی، روحی و روانی است. حکیمان بیان کرده‌اند اگر طبیب درمان بیمارخود را از اصلاح غذایی او آغاز نکند، گویی بر کشتن وی جرأت یافته است.

زیبایی جهان و علت این زیبایی زمانی آشکار می گردد که به کلام خالق رحمان و رحیم آن را، علاوه بر درک، بفهیم.

سعادت و سلامت انسان زمانی ممکن است که خود را با قوانین حاکم بر این جهان سازگار نماید و حرکت و تلاش خود را با آن هم‌سو سازد: با سازگاری انسان با طبیعت حاکم بر جهان و وی، تمام ناکامی‌ها، سختی‌ها، ناکارآمدی‌ها به یک نظام کارآمد و رسیدن به ایده‌آل‌ها تبدیل می‌شود.

یکی از این قانونمندی‌ها که اگر با آن هماهنگ باشیم زندگی بسیار سهل و دور از خشونت و درد می‌شود، شناخت مزاج و طبیعت آفریده‌ها است. پروردگار مهربان و دانا همه‌ی آفریده‌های خود را از جزء تا کل جهان هستی، پندارها، گفتارها و رفتارها و... با مزاج، سرشت و طبیعت خاص خود آفریده است.

همان گونه که در آیه‌ی ۴۹ سوره‌ی مبارک ذاریات، بیان شده است از هر چیز یک زوج یا جفت وجود دارد. سردی و گرمی نیز زوجی از عناصر خلقتند که بنای ایجاد کل نظام هستی‌اند. این گرمی و سردی به وجود آورنده‌ی سایر طبایع و مزاج‌های حاکم

بر نظام هستند. هر یک از اشیا، اجسام، نباتات، جاندار، جن، ... طبع و مزاج خاصی دارند که گاهی از ترکیب آنها مزاج و طبایع دیگری خلق می‌شود.

این نظام نیز رفتارها و گفتارهای ما را به وجود می‌آورند. مثلاً آز، حرص، کینه، بخل، کبر، و حسد ناشی از پندارهای سرد ما و مهر تواضع، بخشش، سخاوت، و نوع‌دوستی ناشی از پندارهای گرم ما هستند که نقطه‌ی اوج کلمات گرم امید بخش و زندگی است و در مقابل آن یأس و دور شدن از رحمت الهی است.[۱]

در بدن انسان حاکم شدن هر یک از این طبایع می‌تواند خصلتی را در بدن افزایش دهد و خصلت دیگری را کاهش دهد. تأثیر این طبایع بر سلامت روحی، روانی و جسمی بسیار مهم است. خداوند هم برای روح و جسم ما طبع و مزاج خاصی را تعیین نموده است. این طبایع و مزاج از خوردن، آشامیدن و خوابیدن ما نشأت می‌گیرند و ما را به حرکت و پویایی وامی‌دارند. رعایت تناسب و تعادل درآن گواه این مهم است که سلامتی و تندرستی روحی و جسمی، قوت گرفتن و رسالت واقعی ما که آبادانی است، و تلاش برای آن را بسیار مهیا و آسان می‌سازد. اهمیتی که طب سنتی به زندگی و تغذیه می‌دهد، در نوع خود یک شاهکار علمی است. چون طب سنتی معتقد است:

---

۱. کُرد افشاری: تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۲۲.

اگر طبیب درمان بیمار خود را از اصلاح غذای او آغاز نکند، گویی بر کشتن وی جرأت یافته است.[1]

رسول خدا (ص) نیز که پزشک روحی، روانی و جسمانی جامعه است، می‌فرماید: معده خانه‌ی تمام دردها و بیماری‌ها است. کتاب زندگی نیز بارها ما را از توجه به طعام و خوراکی‌ها آگاه می‌سازد. پیشگیری، بهداشت و درمان بیماری‌های انسان از بُعد روحی و جسمی زمانی میسر می‌شود که تغذیه و خوردن و آشامیدن آن کامل و صحیح باشد.

از این منظر مهم‌ترین آموزه‌های طبیعت و طب سنتی که برگرفته از طبیعت و آداب و سنّت است، در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها توجه به غذا است و با این جمله‌ی ساده که هر چیزی خوردنی نیست و هر کسی نمی‌تواند هر چیزی را بخورد شروع به نگارش، جمع‌آوری و تدوین مجموعه‌ای از آموزه‌ها، سنت‌ها، و آداب در حوزه‌ی تغذیه، آشامیدن، خوردن، و خوابیدن شد که ان شاء الله در صورت رعایت و بازگشت به اصالت خود که هویت انسانی ما را شکل می‌دهد، بسیاری از بیماری‌های روحی، روانی و جسمانی ما رفع و مهم‌تر اینکه، دفع نیز می‌گردد و لذت زندگی کردن را در ما بیدار می‌کند. امید است توانسته باشیم دَین خود را به هم‌نوعان خود ادا کرده باشیم.

---

۱. دکتر عزیرخانی: طب ایرانی ـ تغذیه، ص ٤.

۷	لوبیا قرمز	گرم و تَر
۸	نخود سیاه	گرم و خشک
۹	نخود سیاه	گرم و خشک
۱۰	لوبیا سفید	کمی گرم و تَر
۱۱	لوبیا چیتی	گرم و تَر
۱۲	لوبیا قرمز	گرم و تَر
۱۳	لوبیا چشم بلبلی	کمی گرم و تَر
۱۴	نخود فرنگی	سرد و تَر
۱۵	سنگک	سرد و خشک
۱۶	عدس	سرد و خشک
۱۷	گندم	گرم و تَر
۱۸	برنج	سردوترپ
۱۹	باقلا	سرد و تَر
۲۰	ذرت	سرد و خشک

انواع آجیل و مغزهای گیاهی و مزاج آنها[1]

آجیل‌ها مانند بادام، پسته، فندق، و گردو، منبع غنی پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، و دیگر مواد لازم برای بدن انسان، نظیر املاح معدنی، هستند. این مواد حاوی ۲۰ نوع پروتنین هستند. علاوه برآن دارای روغن‌ها مفید هستند

ردیف	مغز گیاهی	نوع مزاج
۱	گردو	گرم و خشک
۲	بادام هندی	کمی گرم و خشک
۳	بادام درختی	کمی گرم و تَر
۴	پسته	گرم و خشک
۵	فندوق	گرم و خشک
۶	نارگیل	گرم و خشک
۷	بلوط	سردو خشک
۸	شاه بلوط	سردو خشک
۹	شاه دانه	گرم و خشک
۱۰	تخمه کدو	سرد و تَر
۱۱	تخم گرمک	سرد و تَر

۱. شناخت طبایع، ج ۱، ۳۲؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۸۳.

۱۲	تخم طالبی	گرم و تَر
۱۳	بزرک سیاه	گرم و تَر
۱۴	بادام زمینی	گرم و تَر
۱۵	بادام کوهی	گرم و خشک
۱۶	تخم خربزه	گرم و تَر
۱۷	کنجد	گرم و تَر
۱۸	بذرک قهوه ای	گرم و خشک
۱۹	خشخاش	سرد و خشک
۲۰	تخمه آفتابگردان	گرم و تَر
۲۱	تخمه هندوانه	سرد و تَر
۲۲	دیستو	گرم و تَر

سالم‌ترین مغزها، چهار مغز هستند: گردو، فندق، بادام، و پسته. که اگر به صورت شیرهای گیاهی یا با کمی عسل، خرما، یا کشمش ترشی، انار، کنجبین مصرف شود، بسیار مقوی و انرژی بخش است.

انواع ریشه‌ها و مزاج آنها[1]

ریشه‌ها بیشترین و بهترین املاح و مواد غذایی را در بر دارند. بهترین روش استفاده به صورت خام و بعد بخارپز است.

ریشه‌ها ونوع مزاج

ردیف	نام ریشه	مزاج
۱	شلغم	گرم و تَر
۲	ترب سیاه	گرم و خشک
۳	ترب سفید	گرم و خشک
۴	شقاقل	گرم و تَر
۵	سیر	گرم و خشک
۶	سیب زمینی	سرد و تَر
۷	سیب ترش	کمی گرم و تَر
۸	هویج فرنگی	گرم و تَر
۹	زردک	گرم و تَر
۱۰	کلم	گرم و تَر
۱۱	پیاز	گرم و خشک
۱۲	موسیر	گرم و خشک

۱. شناخت طبایع، همان، ص ۳۳؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۵۵.

۱۳	چغندر	معتدل و کمی گرم
۱۴	چغندر قند	معتدل و کمی گرم

این ریشه‌ها علاوه بر خاصیت‌های فراوان، و ترکیبات غذایی خود دوایی نیز هستند. به عبارت دیگر، غذایی، دوایی هستند و باید همراه با آنها از مصلحات استفاده کرد.

انواع سبزیجات و مزاج آنها[1]

دین تأکید فراوانی بر مصرف سبزیجات و سفره‌ی سبز نموده است. چون این نعمت فیبر زیادی دارد و حاوی انواع ویتامین‌ها است. فیبر موجود در سبزی موجب فعال شدن حرکات دودی شکل روده می‌شود.

بنابراین کارکرد دستگاه گوارش را بالا می‌برد. توصیه می‌شود که سالاد وسوپ‌های سبک را آخر غذا، و سنگین را اول غذا میل می‌کند. به جای سس از روغن زیتون، سرکه، و سکنجبین استفاده کنید.

ردیف	نام سبزی	مزاج
۱	کلم برگ	گرم و خشک

۱. شناخت طبایع، ج ۱، ص ۳۳؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ٦٠.

۲	گل کلم	گرم و خشک
۳	کلم بروکلی	گرم و خشک
۴	کنگر	گرم وکمی خشک
۵	تره فرنگی	گرم و خشک
۶	مارچوبه	گرم و تَر
۷	ریش بز	سرد و خشک
۸	ترشک	سرد و خشک
۹	کنگر فرنگی	کمی گرم و خشک
۱۰	خرفه	خیلی سرد و خشک
۱۱	سلمک	سرد و تَر
۱۲	گشنیز	سرد و خشک
۱۳	پیازچه	گرم و خشک
۱۴	ترخون	خیلی گرم و خشک
۱۵	سوسنبر	خیلی گرم و خشک
۱۶	شاهی	گرم ونسبتاًخشک
۱۷	اسفناج	کمی سرد و تَر
۱۸	بامیه	سرد و تَر
۱۹	ریحان	گرم و خشک

۲۰	تره	خیلی گرم و کمی خشک
۲۱	جعفری	خیلی گرم و خشک
۲۲	شنبلیله	گرم و خشک
۲۳	ریباس	سرد و کمی خشک
۲۴	شنگ	سرد و خشک
۲۵	غازیاغی	سرد و خشک
۲۶	قارچ	سرد و تَر
۲۷	لوبیا سبز	سرد و تَر
۲۸	لوبیا شور	گرم و خشک
۲۹	کاهو	سرد و تَر
۳۰	تربچه	گرم و خشک
۳۱	نعناع	نسبتاً گرم و خشک
۳۲	مرزه	نسبتاً گرم و خشک
۳۳	پونه	گرم و خشک
۳۴	شوید	گرم و خشک
۳۵	کرفس	گرم و خشک
۳۶	والک	گرم و خشک

انواع توت‌ها و بذرهای ملین و مزاج آنها

مواد غذایی شیرینی هستند که به صورت تازه و به صورت خشک شده می‌توان از آن استفاده کرد. توت‌ها دارای قند فراوانی هستند که ارزش غذایی فوق‌العاده بالایی دارند و انرژی فراوانی را در بدن ایجاد می‌کنند. به ویژه اگر به صورت خشک و به صورت خشکبار از آنها استفاده شود.

قندهای موجود در آنها ساده و بی‌ضررند و زود جذب می‌شوند. بذرهای ملین به علت تولید موسین زیاد، سبب فعال شدن حرکات دودی شکل روده و دستگاه گوارش می‌شود. بنابراین ضد یبوست‌اند و از نفوذ اسید معده به جداره‌ی آن جلوگیری می‌شود.

از ترکیب بعضی از این بذرها می‌توان انواع داروها را جهت سرفه و یبوست استفاده کرد.

ردیف	نام توت	مزاج
۱	توت سفید	گرم و تَر
۲	توت سیاه	گرم و تَر
۳	شاه توت	سرد و تَر
۴	شیرازی	گرم و تَر
۵	شهری	گرم و تَر
۶	بارهنگ	خنک

۷	فرنجشک	گرم و خشک
۸	بالنگ	گرم و تَر
۹	توت فرنگی	سرد و تَر
۱۰	تمشک	معتدل
۱۱	توت خشک	گرم و تَر
۱۲	تخم مرو	سرد و تَر
۱۳	خاکشیر	خنک
۱۴	اسفرزه	سرد و تَر
۱۵	تخم شربتی	گرم و تَر
۱۶	تخم ریحان	گرم و تَر

انواع صیفی‌جات و مزاج آنها[1]

صیفی‌جات از جمله خوراکی‌هایی هستند که در رژیم غذایی ارزش بسیار زیادی دارند.

صیفی‌جات زرد رنگ، دارای موادی به نام بتاکارون هستند که در بدن انسان به ویتامین A تبدیل می‌شوند و برای دید چشم بسیار مفیدند.

صیفی‌جات سبز رنگ، موادی به نام کلروفیل دارند و در

۱. شناخت طبایع، همان، ص ۳۵؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۵۸.

خون‌سازی سهیم هستند.

صیفی‌جاتی مانند: خربزه، هندوانه، گَرمک، و طالبی ادرارآورند و برای شستشوی سیستم اورولوژی[1] مفید هستند.

ردیف	نوع صیفی	مزاج
۱	خربزه	گرم و تَر
۲	هندوانه	سرد و تَر
۳	طالبی	گرم و تَر
۴	گرمک	سرد و تَر
۵	خیار سبز	کمی سرد و تَر
۶	خیار چنبر	معتدل
۷	کدوحلوایی	گرم و تَر
۸	گوجه فرنگی	سرد و تَر
۹	فلفل دلمه ای	گرم و خشک
۱۰	فلفل سبز	گرم و خشک
۱۱	بادنجان	گرم و خشک
۱۲	کدو خورشتی	سرد و تَر
۱۳	دستنبو	گرم و تَر

۱. کلیه و مجاری ادرار.

انواع مرکبات و مزاج آنها[1]

مرکبات از نظر مزاج سرد هستند. ولی به خاطر داشتن ویتامین‌ها ازمیوه‌جات باارزش به حساب می‌آیند و سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهند.

در واقع سردی این گونه میوه‌جات به خاطر بالا رفتن متابولیسم بدن اثر منفی خود را از دست می‌دهند. در واقع موجب فعال‌سازی سیستم ایمنی بدن، جلوگیری از فراموشی می‌شوند.

لیموترش در طب سنتی با ارزش‌ترین میوه‌ای است که خلق شده است.

کیوی جهت افرادی که از اجابت مزاج خوبی برخوردار نیستند، بسیار مفید است.

گریپ فروت و نارنج برای افراد دارای فشار خون بالا توصیه می‌شود.

نارنج برای دیابتی‌ها مفید است.

نارنگی برای ورم پرستات مفید است.

ردیف	نام مرکبات	مزاج
۱	پرتقال	سرد و تَر
۲	لیموترش	سرد و تَر
۳	نارنگی	سرد و خشک

۱. شناخت طبایع، ج ۱، ص ۳۶؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، صص ۶۹ ـ ۷۰.

۴	دارابی	سردو تر
۵	کیوی	سرد و تَر
۱۱	لیمو شیرین	سرد و تَر
۶	لیمو عمانی	سرد و خشک
۷	گریپ فروت	سرد و تَر
۸	بالنگ	خیلی سردو تر
۹	نارنج	سرد و تَر
۱۰	پرتقال وبایی	سرد و تَر

انواع میوه‌جات و مزاج آنها[۱]

میوه‌جات بهترین و پاک‌ترین نعمت خداوند است برای بشر. این ماده‌ی غذایی کمبود املاح ـ ویتامین‌ها، بعضی عناصر مهم، و آب را در بدن جبران و فعال می‌کنند.

توصیه می‌شود میوه‌جاتی را که می‌توان با پوست خورد، به همان شکل مصرف نمود.

هسته و دانه‌ی همه‌ی میوه‌جات ضد انگل هستند، و این ازعجایب آفرینش است.

میوه‌جات منبع عظیمی از ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند

۱. شناخت طبایع، ج ۱، ص ۳۷؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، صص ٦٨ ـ ٧٠.

که علیه رادیکال‌های آزاد موجود در بدن انسان وارد عمل شده و آنها را از بین می‌برند.

ردیف	نام میوه	مزاج
۱	سیب	گرم و خشک
۲	گیلاس	گرم و تَر
۳	زردالو	سردوتر
۴	آلوسیاه	سردوتر
۵	گلابی	گرم و تَر
۶	شفتالو	سردوتر
۷	پاپایاخربزه درختی	گرم و تَر
۸	انبه	گرم و تَر
۹	زالزالک	سرد و خشک
۱۰	انگور	گرم و تَر
۱۱	انار	سرد و تَر
۱۲	آلبالو	سردوتر
۱۳	گوجه سبز	سردو خشک
۱۴	آلوزرد	سردو خشک
۱۵	خرما	گرم و خشک
۱۶	زیتون رسیده	گرم و تَر
۱۷	زیتون کال	سردو خشک

۱۸	ذغال اخته	سردوتر
۱۹	به	معتدل
۲۰	آلو	سردوتر
۲۱	آلوبخارا	سردوتر
۲۲	ازگیل	سردو خشک
۲۳	قیسی	گرم و تَر
۲۴	موز	گرم و خشک
۲۵	آناناس	گرم و تَر
۲۶	شلیل	سرد و تَر
۲۷	کنار	خنک

انواع گوشت‌ها و مزاج آنها[1]

منبع غنی پروتئین، پروتئین‌های حیوانی هستند. که استفاده‌ی بجا و اصولی از آن توصیه می‌شود. زیاده‌روی و پرخوری از این نعمت الهی موجب ایجاد بسیاری از بیماری‌ها در دستگاه گوارش و... می‌شود.

گوشت‌های سفید برای افراد بیمار، روماتیسمی، استخوانی، افسردگی، و روحی توصیه می‌شود.

۱. شناخت طبایع، ج ۱، ص ۳۸؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۷۵.

توصیه می‌شود حتماً از مصلح‌های آنها استفاده کرد. مانند با ماهی خرما یا با گوشت قرمز عسل و...

ردیف	نوع گوشت	مزاج
۱	شتر	گرم و خشک
۲	گوساله	سرد و تَر
۳	بز	سرد و تَر
۴	اردک	سرد و تَر
۵	بوقلمون	سردوتر
۶	مرغ محلی	گرم و تَر
۷	جوجه مرغ	گرم و تَر
۸	قرقاول	گرم و تَر
۹	جوجه خروس	خنک
۱۰	آهو	گرم و تَر
۱۱	کله پاچه	سردوتر
۱۲	بلدرچین	گرم و تَر
۱۳	سار	گرم و تَر
۱۴	دل	گرم و تَر
۱۵	قلوه	گرم و تَر
۱۶	گنجشک	گرم و تَر

۱۷	گاو	سرد و تَر
۱۸	گوسفند	سرد و تَر
۱۹	میگو	سرد و تَر
۲۰	غاز	گرم و تَر
۲۱	کبک	گرم و تَر
۲۲	خروس	سردوتر
۲۳	سیرابی	سردوتر
۲۴	جگر سفید	سرد و تَر

انواع ادویه‌جات و مزاج آنها[1]

ادویه‌جات جزو بخش دوایی غذا هستند. بنابراین به علت طعم و رنگ، در غذا استفاده می‌شوند و به علت اینک، عموماً گرم و خشک هستند، نباید در مصرف آنها زیاده‌روی کرد. چون موجب بیماری‌های پوستی و کبدی می‌شود. البته ادویه‌جات مصلح‌های خوبی برای غذای سرد هستند.

ردیف	نوع ادویه	مزاج
۱	آویشن	گرم و خشک
۲	اکلیل کوهی	گرم و خشک

۱. شناخت طبایع، ج ۱، ص ۳۹؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، صص ۷۸ ـ ۷۹.

۳	بادیان	گرم و خشک
۴	برگ بو	گرم و خشک
۵	پونه	گرم و خشک
۶	جوزهندی	گرم و خشک
۷	خردل	گرم وخیلی خشک
۸	دارچین	گرم و خشک
۹	فلفل قرمز	گرم و خشک
۱۰	زردچوبه	گرم و خشک
۱۱	زعفران	گرم و خشک
۱۲	زنجبیل	خیلی گرم و خشک
۱۳	زنیان	گرم و خشک
۱۴	زیره سبز	خیلی گرم و خشک
۱۵	زیره‌ی سیاه	خیلی گرم و خشک
۱۶	فلفل سیاه	خیلی گرم و خشک
۱۷	فلفل سفید	خیلی گرم و خشک
۱۸	گلرنگ	گرم و خشک
۱۹	سماق	سرد و خشک
۲۰	کاکائو	گرم و خشک
۲۱	هل	کمی گرم وخیلی خشک
۲۲	میخک	خیلی گرم و خشک

۲۳	گل پر	گرم و خشک
۲۴	وانیل	گرم و خشک
۲۵	سیاه دانه	گرم و خشک
۲۶	انیسون	گرم و خشک

فصل چهارم: آداب وسنت‌ها

کسی که با شکم خالی و معده‌ی پاکیزه غذا بخورد، آن را خوب بجود، قبل ازسیر شدن از خوردن دست بکشد، و مانع تخلیه‌ی معده و روده‌ی خود نشود، تا زمان مرگ به هیچ مرضی مبتلا نمی‌شود.

زندگی یعنی آداب و این آداب تجربیاتی است که در طول زمان ایجاد شده است. پس باید رعایت کنیم و ما نیز تجربیات دیگر بیفزایم برای آیندگان.

آداب غذا خوردن[1]

ـ گفتن «بسم الله الرحمن الرحیم» در ابتدای غذا و به جا آوردن حمد و شکر در آخر غذا.

ـ مصرف اندکی نمک در ابتدا و انتهای غذا توصیه شده است. نمک ضد بلغمِ معده عمل می‌کند و هضم غذا را بهتر می‌کند.

---

۱. اقتباس از:
ارکان چهارگانه؛ سنّت‌ها و احادیث حضرت رسول (ص)؛ کلید ورود به طب سنتی، ص ۱۰۷؛ تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، ص ۱۰۴؛ مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۸۰.

نمک همچنین بوی بد دهان را برطرف می کند.

ـ غذا باید به آهستگی و آرام خورده شود و کاملاً جویده شود. تند غذا خوردن سبب ترشح آنزیم‌های گوارشی می‌شود که هضم را مختل می کند، موجب خلط فاسد و نابجا در دستگاه گوارش می‌شود و به سردی بدن می‌انجامد.

عدم جویدن غذا به صورت کامل، موجب اختلالات گوارشی، ناراحتی‌ها، و سوء هاضمه می گردد.

ـ ایستاده غذا خوردن، با کفش غذا خوردن، به شدت سودازا است و خون را غلیظ می کند.

ـ بهتر است غذا مزه مزه شود و به آن نگاه شود. آب نیز جرعه جرعه نوشیده شود، به آن نگاه شود، صرف و میل شود.

ـ دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن کامل نیز توصیه‌ی مهم دین اسلام و طب سنتی است و جزو ارکان طول عمر شمرده شده است. به قول معروف: کم بخور تا زیاد بخوری.

ـ خواب پس از غذا مضر است. موجب غظت خون، و سودایی شدن آن می‌شود.

ـ استفاده از مایعات مختلف، مانند: آب، دوغ، آبمیوه، و ... در طول شبانه‌روز در حد معقول و روی هم رفته ۶ تا ۸ لیوان بسیار مفید است.

نکته‌ی مهم: وسط و در بین غذا به هیچ عنوان از مایعات

استفاده نکنید.

ـ آنچه انسان مصرف می‌کند، از راه مشروع تهیه شده و حلال باشد.

ـ تدبر در اینکه انواع خوراکی‌ها چگونه در نظام هستی پدید می‌آیند.

ـ طولا نی کردن و نشستن بر سر سفره

ـ برداشتن لقمه‌های کوچک

ـ آغاز شدن غذا به وسیله‌ی میز بان یا بزرگ‌تر مجلس

ـ بلند شدن از سر سفره قبل از جمع کردن آن

ـ نیم ساعت قبل از غذا یک لیوان آب را در سه جرعه بنوشید

ـ وقتی کاملاً گرسنه شدید غذا میل کرده و قبل از سیری کامل دست از غذا بکشید.

ـ قبل از غذا دست‌ها را با آب و صابون شسته و بدون خشک کردن سر سفره بنشبید. ابتدا به زیبایی سفره‌ی غذا نگاه کنید تا از لذت معنوی غذا خوردن بهره‌مند شوید.

ـ با دست راست غذا بخورید.

ـ قبل و بعد از غذا دوبار انگشت خود را به نمک بزنید و به دندان‌های خود بکشید.

این کار موجب خنثی شدن محیط اسیدی دهان و سالم ماندن دندان‌ها و رفع بسیاری از بیماری‌های معده می‌شود در روایات

اسلامی آمده که این کار ۷۰ نوع بیماری را دفع می کند که کوچک‌ترین آن جذام، پیسی، و جنون است

- دو وعده غذا در اول روز و ابتدای شب میل کنید و اگر به خوردن ناهار عادت دارید، آن را سبک کنید.

- غذا را خوب بجوید. این عمل موجب تحریک بیشتر مرکز سیری در هیپوتالاموس مغز می‌شود. همچنین موجب ترشح کامل غدد بزاقی، هضم غذا، و ضد عفونی فضای دهان می‌شود

- محیطی آرام و بانشاط در هنگام غذا خوردن ایجاد کنید.

- بعضی از غذاها را با سه انگشت دست راست (شست، اشاره و وسط) میل کنید. این کار موجب می‌شود با برداشت انگشت لقمه‌های کوچک در حدود نصف غذای معمول احساس سیری کنید.

- از غذاهای گیاهی که بیشتر با بدن سازگارند، بیشتر مصرف کنید.

- با آرامش و به آهستگی غذا میل کنید.

- میزبان پیش از همه شروع به غذا خوردن کند و بعد از همه دست بکشد.

- اگرچند نفر سر یک سفره نشسته‌اند، هر کس از جلوی خود بخورد.

- در خانه آنچه را که بیرون می‌ریزید، جمع کنید و بخورید.

اما در صحرا و کوه آن را برای پرندگان بگذارید.

ـ بعد از صرف غذا خداوند عالم را حمد و سپاس کنید. سپس دست‌ها را بشویید و خشک کنید و دندانها را خلال نمایید.

ـ در حالت ایستاده غذا نخورید.

ـ هر شب یک فنجان سکنجبین میل کنید.[1]

ـ خوردن ماست و دوغ با مصلح‌های آن مانند زیره، شوید، گل محمدی، و انسیون موجب صاف شدن خون می‌شود. پس بیخورید.

ـ استفاده از خاکشیر، انجیر، و زیتون موجب می‌شود سیستم گوارشی انسان دچار یبوست نشود و روده حرکات دودی شکل خود را به خوبی انجام دهد که موجب شادابی، نشاط و سلامتی در انسان می‌شود.

خاکشیر به علت تولید موسین یا لعاب موجب پاکسازی روده می‌شود.

انجیر به علت مواد قند مثبت فراوان و جذب آب توسط دانه‌های انجیر در روده، حرکات دودی شکل روده را تنظیم شود.

زیتون نیز به علت تیز کردن دیواره عروق خونی و جلوگیری

---

۱. طرزتهیه: یک فنجان آب سرد، یک قاشق عرق نعنا ، یک قاشق مرباخوری سرکه، و همین مقدار عسل را با هم مخلوط نمایید و قبل از خواب میل کنید.

خانم‌ها می‌توانند عرق رازیانه را نیز به آنها اضافه کنند.

از رسوب چربی‌های خطرناک مانند LdL، موجب کارکرد ایده‌آل قلب می‌شود. ضمناً خداوند در قرآن به زیتون و انجیر قسم یادکرده است. بنابراین خوردن این مواد غذایی موجب سلامتی و طول عمر می‌شود.

امور ناپسند در هنگام خوردن[۱]

ـ صحبت کردن در هنگام غذا خوردن (چون مغز متوجه صحبت کردن می‌شود و شخص سیری را احساس نمی‌کند و در نتیجه پرخوری می‌کند. این امر نیز موجب چاقی و بیماری می‌شود.)

ـ خوردن بیش از یک وعده غذایی پخته در روز. اگر روزانه فقط یک وعده غذای پخته را میل کنیم، از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌شود، اضافه وزن پیدا نمی‌کنیم، و همیشه بانشاط خواهیم بود. چون افزایش سن به ویژه بالای سن ۳۵ سال سیستم‌های بدن انسان به مرور فرسوده می‌شوند. از این رو، بهتراست تا جای ممکن از غذاهایی که هضم آنها آسان است، استفاده شود تا سلامتی فرد تضمین شود.

ـ زیاده‌روی در کیفیت و کمیت غذا.

---

۱. تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۱۰۶؛ شناخت طبایع، ص ۷۰؛ عطارنامه، شماره ۱ و ٤ و ۷؛ فرهنگ سلامت و دانش.

ـ نکوهش غذایی که نسبت به آن بی‌میل است.
ـ دمیدن (فوت کردن) در غذا
ـ خوردن با دست چپ (مگر در ضرورت)
ـ خوردن با یک یا دو انگشت
ـ خوردن در حالات تکیه‌زده، درازکش، خوابیده بر روی شکم، در حال راه رفتن، و جنابت مضر است.
ـ انجام دادن فعالیت‌های سنگین (مانند ورزش کردن) بعد از خوردن غذا مضر است.
ـ مشغول کردن ذهن به مسائل متفرقه (تماشای تلویزیون، مطالعه کردن، موسیقی) در حین غذا خوردن موجب عدم کنترل تمرکز و به دنبال آن هضم بدِ غذا می‌شود.
ـ استفاده کردن از هر نوعِ خوراکی در هنگام عصبانیت بسیار مضر است.
ـ پرخوری. درحدیث آمده است که: خداوند متعال بیشتر از هر چیز از شکم پر ناخشنود است.
ـ نگاه کردن به صورت دیگران در موقع غذا خوردن، دور از ادب است.
ـ خوردن غذا به صورت داغ، و عجله در غذا خوردن بسیار مضر است.
ـ گذاشتن نان زیر ظرف غذا دور از ادب است.

- خوردن غذا در حالت ایستاده یا در حال حرکت، و کفش به پا داشتن حین غذا برای سلامتی مضراست.

- خوردن گوشت روی استخوان، به طوری که چیزی بر آن نماند، دور از ادب است.

- خوابیدن بلافاصله پس از غذا، سَودازا است، خون غلیظ تولید می کند، و موجب کاهش قوه‌ی حافظه و ضعف قوه‌ی بینایی می‌شود.

- خوردن فرآورده‌های لبنی همراه با ترشی‌ها موجب انجماد فرآورده‌های لبنی در معده و فساد غذا می‌شود.

- مصرف فرآورده‌های لبنی با گوشت موجب، امراض مزمنی چون جذام و کولیت می‌شود.

- مصرف انار بعد از طعامی که با گوشت و حبوبات پخته شده است، موجب نفخ و عدم هضم آن طعام می‌شود.

- مصرف انواع ترشی و شوری (هرچه که با سرکه ساخته شده است) با برنج مولد کولیت و دردشکم است.

- مصرف سیر با پیاز، یا تره با ترب موجب کاهش نور چشم، تاری چشم، و شب کوری است.

- مصرف پنیر تازه و شیر با هر غذایی مضر است.

- مصرف ماست و اسفناج (بورانی) به دلیل تشکیل اگزالات کلسیم مولد سنگ کلیه است و مصلح آن زعفران و گردو است.

ـ مصرف همزمان تخم مرغ با ترب و پنیر با انجیر، برای قلب و مغز مضر است.

ـ مصرف میوه بعد از هر غذای گوشتی، موجب فساد میوه در معده می‌شود. مگر اینکه سه ساعت بگذرد.

ـ مصرف هر غذایی با خربزه یا هندوانه موجب سنگینی معده و امراض متعدد می‌شود.

ـ مصرف چای با پیاز و هندوانه، و آب با هندوانه و خربزه مضر است.

ـ مصرف تخم مرغ با ماهی موجب بیماری‌هایی مانند: جذام ، نقرس و بواسیر می‌شود.

ـ مصرف شیر با ماهی و سایر لبنیات با ماهی موجب سردی، لَک و پیسی می‌شود.

ـ زیاد و مرتب خوردن تخم مرغ موجب لک صورت، بزرگ شدن طحال، و باد در سر معده است.

ـ مصرف ترب با ماست مضر است.

ـ مصرف پنیر با بادام مضر است.

ـ مصرف سرکه با عدس و ماش مضر است.

ـ مصرف سرکه یا آبلیمو و ماست موجب لک و پیسی در پوست صورت می‌شود.

ـ مصرف انار و حلیم (هریسه) موجب گرفتگی در مویرگ‌ها

می‌شود.

ـ مصرف خربزه با عسل به علت گرمی مضر است.

ـ مصرف خربزه با مویز یاخریزه با انجیر مضر است.

ـ خوردن انگور پس از کله گوسفند، موجب افزایش لزجی و بلغم مغز می‌شود.

ـ خوردن غذاهای گرم و سرد با هم بسیار مضر است.

ـ خوردن غذاهای دارای طبیعت سرد با همدیگر، با خوردن غذاهای دارای طبیعت گرم با همدیگر، خوردن غذاهای لزج بر روی غذاهایی لزج، خوردن غذاهای گس بر روی غذاهای گس، خوردن غذاهای لطیف (ماهی، شیر، هندوانه) بر روی غذاهای لطیف، و غذاهای سنگین بر روی غذاهای سنگین مضر است.

خوراکی‌هایی که با هم ناسازگارند[1]

۱ـ خوردن عسل وخربزه با هم مفید نیست.

۲ـ خوردن ماست و سرکه با هم مفید نیست.

۳ـ خوردن شیر وانجیر برای قلب مضر است و مفید نیست.

۴ـ خوردن انگور و کله پاچه با هم مفید نیست.

۵ـ خوردن ماست و ماهی با هم مفید نیست.

---

۱. اقتباس از:

شیخ توفیق: ٤٠ کار ٤٠ سال؛ و نیز تحقیقات ١٦ ساله مؤلفین.

۶ـ خوردن ماست با باقلا مفید نیست.

۷ـ خوردن شیر و ماهی با هم مفید نیست.

۸ـ خوردن ترب و تخم مرغ با هم مفید نیست.

۹ـ خوردن سرکه با برنج مفید نیست.

۱۰ـ زرد آلو با دوغ وماست مفید نیست.

۱۱ـ خوردن تخم مرغ با گردو با هم مفید نیست.

۱۲ـ خوردن ریباس با دوغ و ماست مفید نیست.

۱۳ـ خوردن قارچ با ماست مفید نیست.

۱۴ـ خوردن انگور با آب به صورت همزمان مفید نیست.

۱۵ـ خوردن هندوانه با آب به صورت همزمان مفید نیست.

۱۶ـ خوردن خربزه با آب به صورت همزمان مفید نیست.

۱۷ـ خوردن سیب زمینی با ماست و دوغ به صورت همزمان مفید نیست.

۱۸ـ مصرف سرکه با آبلیمو و ماست مفید نیست.

۱۹ـ مصرف سرکه با عدس یا ماش مفید نیست.

۲۰ـ خوردن غذاهای گرم و سرد با هم مفید نیست.

۲۱ـ خوردن انار و حلیم با هم مفید نیست و موجب گرفتگی در مویرگ می‌شود.

۲۲ـ شیربرنج و سویق موجب قولنج و نفخ در بدن می‌شود.

۲۳ـ مصرف چای با پیاز و هندوانه مفید نیست.

۲۴ـ مصرف پنیر تازه وشیرباهر غذامفید نیست.
۲۵ـ خوردن سیر با پیاز مفید نیست.
۲۶ـ مصرف سرکه با حلیم مفید نیست.
۲۷ـ خوردن تره با ترب مفید نیست.
۲۸ـ مصرف ترب با ماست و دوغ مفید نیست.
۲۹ـ مصرف پنیر با بادام مفید نیست.
۳۰ـ مصرف انواع ترشی و شوری هرچه که با سرکه ساخته شود، با برنج مفید نیست.
۳۱ـ مصرف گوشت کبوتر با سیر و پیاز و خردل مفید نیست.
۳۲ـ مصرف انار بعد از غذایی که با گوشت و حبوبات پخته باشد مفید نیست.
۳۳ـ مصرف فرآورده‌های لبنی با گوشت مفید نیست.
۳۴ـ مصرف فرآورده‌های لبنی با ترشی مفید نیست.
۳۵ـ خوردن زیاد گوشت گاو و حیوانات وحشی مفید نیست.
۳۶ـ خوردن خربزه با انبه مفید نیست.
۳۷ـ خوردن گوشت خام مفید نیست.
۳۸ـ مصرف ماست با اسفناج مفید نیست.
۳۹ـ مصرف آرد گندم،جو، و ... با شیربرنج مفید نیست.
۴۰ـ مصرف تخم مرغ با ماهی مفید نیست.
۴۱ـ مصرف هر غذایی با خربزه یا هندوانه مفید نیست.

۴۲ـ مصرف همزمان میوه بعد از هر غذای گوشتی مفید نیست. مگر اینکه ۳ ساعت گذشته باشد. چون موجب فساد میوه در معده می‌شود و اثری ندارد.

۴۳ـ خوردن غذاهای دارای طبیعت سرد با همدیگر، مفید نیست. مانند: زرشک پلو و مرغ.

۴۴ـ خوردن غذاهای دارای طبیعت گرم با همدیگر. مانند: گردو با عسل

۴۵ـ خوردن غذاهای نفاخ با غذاهای نفاخ.

۴۶ـ خوردن سرکه با برنج (متأسفانه اکثراً همراه غذا ترشی مصرف می‌شود.)

۴۷ـ خوردن غذاهای لزج بر غذاهای لزج

۴۸ـ خوردن غذاهای قابض بر غذاهای قابض

۴۹ـ خوردن غذاهای لطیف، مانند ماهی وشیر وهندوانه برروی غذاهای غلیظ

۵۰ـ خوردن غذاهای غلیظ بر غذاهای غلیظ

۵۱ـ آشامیدن آب سرد بعد از خوردن میوه

۵۲ـ خوردن گوشت خام موجب تولید انگل در بدن و روده می‌شود.

۵۳ـ خوردن گوشت گاو و حیوانات وحشی موجب تضعیف نیروی فکر، کُند ذهنی و فراموشی بسیار می‌شود.

۵۴ـ بسیار خوردن عدس سودا زاست و موجب زردی و لاغری می‌شود.

۵۵ـ خوردن غذا در حالت جنابت موجب بیماری‌هایی مانند: پیسی و ... می‌شود؛ مگر اینکه فرد وضو گرفته باشد.

آداب آشامیدن[1]

- پیش از آشامیدن آب خداوند متعال را یاد کند و در پایان شکر کند و الحمد لله بگوید. با سه نفس آب بیاشامید.
- زمانی که عطش واقعی حاصل شود، آب بنوشید. یعنی هنگامی که بدن در حال هضم است و به رقیق نمودن غذا و رسانیدن آن به سایر اعضا نیازمند باشد.
- در روز ایستاده و در شب نشسته آب بنوشید.
- از ظروف چینی یا قدح سفالی صاف و سفید استفاده کنید.
- آب سرد در ماه‌های گرم توصیه می‌شود.
- روزانه بین ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- حداقل نیم ساعت قبل از غذا و ۴۰ دقیقه تا یک ساعت بعد از غذا آب و سایر مایعات (دوغ و...) بنوشید وسط و در بین غذا آب و سایر مایعات ننوشید.

---

۱. تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۱۰۹؛ شناخت طبایع؛ طب ایرانی و تغذیه، ص ۲۲.

ـ نوشیدن آب ولرم در صبح.

امور ناپسند در آشامیدن[1]

ـ زیاد آشامیدن آب موجب مسمومیت و ورم در اندام‌ها می‌شود.

ـ آشامیدن آب با دست چپ

ـ آشامیدن آب بعد از غذاهای گوشتی

ـ آشامیدن آب از لبه‌ی شکسته‌ی کوزه یا لیوان و محل دسته‌ی آن

ـ آشامیدن آب در بین غذا یا بلافاصله بعد از آن موجب بیمارهای گوارشی می‌شود و در هضم غذا مشکل ایجاد می‌شود.

ـ آب سرد در حالت ناشتا خوردن (چون معده آب را بدون توقف به اعضای بدن می‌رساند که اگر سردی آن به قلب برسد، به علت کاهش حرارت غریزی احتمال سکته وجود دارد. اگر به کبد برسد، موجب بیماری استقا می‌شود. اگر سردی آن به مغز برسد، موجب سستی اعصاب می‌شود. اگر سردی آن به آلات تنفسی و صوتی برسد، موجب اختلال در عملکرد آن اعضا می‌شود.

۱. تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۱۱۰.

ـ پس از حرکات سنگین و زیاد، بدن گرم است. آب فوراً از معده جذب می گردد و باعث سردی و خاموش شدن حرارت غریزی می‌شود. در نتیجه بسیار مضر است.

ـ بعد ازحمام کردن، به ویژه اگر معده خالی باشد، و هرچه آب سردتر باشد، ضرر آن بیشتر است. بعد از غذاهای شور، ترش، گرم یا چرب نوشیدن آب مفید نیست.

ـ پس از خوردن میوه‌های آبدار مانند خربزه، هندوانه و انگور نوشیدن آب مفید نیست.

ـ وقت خواب یا بلافاصله بعد از برخاستن از خواب نوشیدن آب مفید نیست.

ـ به سرعت نوشیدن آب ناپسند است.

ـ دمیدن درآب مضر است.

ـ در حالت خوابیده یا کج نمودن سر باید آب خورد. چون خطر بروز آسپیراسیون[1] و بیماری‌های ریوی وجود دارد.

ـ خوردن آب در ظروف مسی باعث جذام می‌شود.

ـ بعد از خوردن غذاهایی مانند پفک، چیپس، و ... نوشیدن آب اسهال‌آوراست.

ـ آشامیدن آب در حال جنابت موجب پیسی است؛ مگر اینکه وضو بگیرید

---

۱. رفتن آب به ریه.

ـ نوشیدن آب در بین غذا مفید نیست.
ـ آشامیدن آب گرم بعد از غذای شور مفید نیست.
ـ آشامیدن آب سرد بعد از استحمام مفید نیست.
ـ آشامیدن آب سرد هنگام خالی بودن معده (ناشتا) مفید نیست.

بهترین ظروف آب، ظرف چینی و سفال است.

زیان‌بخش بودن آب برای سلامتی کل بدن در هشت حالت[۱]

۱ ـ بعد از ورزش و فعالیت سنگین
۲ ـ بعد از خواب (بیداری)
۳ ـ هنگام همبستری و بعد از آن
۴ ـ بعد ازحمام و هنگام حمام
۵ ـ در شب بعد از بیدار شدن یا بین خواب
۶ ـ بعد از خوردن میوه
۷ ـ حالت ناشتا اگر آب سرد باشد
۸ ـ بعد از خوردن غذاهای شور و شیرین

۱. تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۱۱۰؛ احادیث حضرت رسول (ص).

آداب خوردن میوه[1]

- میوه را قبل از مصرف با آب به خوبی بشویید. به ویژه در این دوره؛ چون اکثراً در پرورش و رشد میوه از کودهای شیمیایی استفاده می‌شود.
- بر زبان آوردن نام خدا در هنگام خوردن میوه
- سپاس کردن خداوند در هنگام دیدن میوه‌ی نوبر
- خوردن میوه‌ها با پوست. چون پوست میوه‌ها در معرض نور مستقیم آفتاب قرار دارد. در نتیجه حاوی انواع ویتامین‌ها و فیبر[2] است که برای سلامتی انسان مفید است. البته با رعایت بند اول.
- نخوردن چند نوع میوه به صورت همزمان
- خوردن هر میوه در فصل خود

۱. تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۱۱۱.
۲. عامل تنظیم حرکات دودی روده.

فصل پنجم: اهمیت صبحانه در سلامتی جسم، ذهن و روان

در فرهنگ غذایی بیشتر ملت‌ها صبحانه یک وعده‌ی غذایی مهم محسوب می‌شود. اما متأسفانه امروزه به خاطر شیوه‌ی زندگی جدید اهمیت وعده‌ی غذایی صبحانه در میان نوجوانان و کودکان، و حتی جوانان بسیار کم شده است و گاهی میل چندانی به خوردن آن ندارند. در حالی که این بی‌میلی آثاری بد و منفی بر روند رشد جسمی و ذهنی آنها می‌گذارد. به علاوه، بر پیشرفت کاری، تحصیلی، و ... نیز تأثیرگذار است.

قرآن بیان کرده است:

ولهم رزقتهم فیها بکره وعشیا[1]

روزی بهشتیان صبح وشام مقرر گردیده است.

رسول الله نیز بر خوردن چاشت تأکید فراوان نموده است.

اهمیت صبحانه ازدیدگاه علمی

صبحانه‌ی خوب شروع یک روز خوب را نوید می‌دهد. این

---

۱. سوره‌ی مریم آیه ٦٢

احساس بهتر بودن، از نظر روانی موجب احساس جسمی بهتر، و در نتیجه جلب بیشتر انرژهای محیطی می‌شود و انگیزه و تلاش را برای کسب شرایط بهتر و جلب روزی بیشتر افزایش می‌دهد.

صبحانه یکی از بهترین وعده‌هایی غذایی است که سطح انرژی بدن را ابتدایی روز بالا می‌برد و ذخایر تخلیه‌شده‌ی بدن را پر می‌کند. هنگام صبح که از خواب برمی‌خیزیم تقریباً ذخیره قندی بدن تمام شده است. در حالی که بدن خصوصاً سلول‌های مغزی برای تأمین انرژی خود به این مواد نیاز دارند. بدن مجبور است هنگام کاهش قند خون از ذخیره‌ی چربی استفاده کند که منجر به تولید برخی مواد شیمیایی مثل اسیدی و کتونی می‌شود. اینها نیز عامل بوی بد دهان، احساس ضعف، خستگی، کاهش سطح هوشیاری، و کاهش آستانه‌ی تحریک‌پذیری می‌شود که در درازمدت و تکرار آن وضعیت بدن از نظر دفاعی ضعیف می‌شود.

لازم به یادآوری است که خوردن یک صبحانه کامل موجب افزایش ۲۰درصدی حافظه و افزایش تمرکز می‌شود. بنابراین نخوردن صبحانه موجب کاهش میزان درک، نبودِ تمرکز و حواس‌پرتی می‌شود.

توصیه‌های لازم جهت وعده صبحانه

ـ لبنیات به دلیل طبع سرد خود نباید بدون مصلح مصرف شوند. چون ایجاد کسالت و خواب‌آلودگی می‌کنند. بهترین مصلح‌های لبنیات عبارتند از: عسل، خرما، زیره، نعنا، گردو، سیاه دانه، و انیسون.

ـ استفاده از چای شیرین لابه‌لای لقمه‌ها توصیه نمی‌گردد. چون به علت رقیق نمودن شیره‌ی معده، محتویات معده را قبل از اینکه عملیات هضم به طور کامل صورت گرفته باشد، به سرعت خارج می‌کند.

در صبحانه علاوه بر چای سیاه می‌توان از انواع دمنوش‌های گیاهی استفاده کرد.[۱]

۲۱ دستور صبحانه[۲]

بر اساس ارزش غذایی و میزان کالری آن که امیدوارم با مصرف آن در زمان‌های مختلف به اوج سلامتی دست یابید.

۱ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰ کالری

شکر یک قاشق چایخوری یا یک حبه قند

پنیر کم چرب ۵۰ گرم ۷۵ کالری

---

۱. این مطلب به صورت خاص و مجزا توضیح داده می‌شود.

۲. درمان چاقی و لاغری به روش طب سنتی، ص ۷۰.

نان ۱۰۰ گرم ۵۰ گرم ۲۵۰ کالری
گردوعدد ۶۰ کالری
جمع ۳۹۵ کالری طبع مجموع گرم و خشک
مصلح: سکنجبین

۲ـ یک لیوان شیر گرم ۱۲۰ کالری عسل ۵۰ گرم (۲ قاشق غذاخوری) ۱۵۰ کالری
کره ۱۰ گرم (۲ قاشق غذاخوری) ۱۵۰ کالری
نان ۰۰ گرم ۲۵۰ کالری
جمع ۵۹۵ کالری طبع مجموع گرم و تَر
مصلح: سکنجبین
۳ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰ کالری
عسل ۵۰ گرم ۱۵۰ کالری
پنیر کم چرب ۵۰ گرم ۷۵ کالری
نان ۱۰۰ گرم ۲۵۰ کالری
جمع ۴۸۵ مجموع گرم و تَر
مصلح: سکنجبین
۴ـ یک فنجان وچای شیرین ۱۰ کالری
خامه یاسرشیر ۵۰ گرم ۱۲۵ کالری
کره ۱۰ گرم ۱۲۵ کالری

نان ۱۰۰گرم ۲۵۰کالری

جمع ۴۶۰کالری

مجموع طبع:معتدل گرم

مصلح: سکنجبین

۵ـ یک لیوان شیر گرم ۱۲۰کالری

خامه معمولی ۵۰گرم ۱۲۵کالری

پنیر ۵۰گرم ۷۵ کالری

نان ۱۰۰معمولی ۲۵۰کالری

جمع ۵۷۰ کالری طبع مجموع: معتدل تاگرم

مصلح: سکنجبین

۶ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰کالری خامه معمولی ۵۰گرم ۱۲۵ کالری

مربا ۵۰گرم ۱۲۵ کالری

نان ۱۰۰گرم ۲۵۰کالری

جمع ۵۳۵ کالری

مجموع طبع:گرم و تَر مصلح:سکنجبین

۷ـ یک منجان چای وشیرین ۱۰ کالری

کره ۱۰گرم ۷۵ کالری

عسل ۵۰گرم ۱۵۰ کالری نان ۱۰۰گرم ۲۵۰ کالری

جمع ۴۸۵کالری طبع مجموع : گرم و تَر

مصلع: سکنجبین

۸ـ یک لیوان شیر گرم ۱۲۰ کالری

مربا ۵۰ ۱۵۰ کالری

کره ۱۰ گرم ۷۵ کالری

نان ۱۰۰ گرم ۲۵۰ کالری

جمع ۵۹۵ کالری طبع مجموع: معتدل و تَر

مصلح: سکنجبین

۹ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰ کالری

مربا ۵۰ گرم ۱۵۰ کالری

پنیر کم چرب ۵۰ گرم ۷۵ کالری

نان ۱۰۰ گرم ۲۵۰ کالری

جمع ۴۸۵ کالری طبع مجموع: گرم و تَر مصلِح: سکنجبین

۱۰ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰ کالری

مربا ۵۰ گرم ۱۵۰ کالری

کره ۱۰ گرم ۷۵ کالری

نان ۱۰۰ ۲۵۰ کالری

جمع ۴۸۵ کالری طبع مجموع: گرم و تَر مصلح: سکنجبین

۱۱ـ یک لیوان شیر گرم ۱۲۰ کالری

تخم مرغ عسلی ۸۲ کالری

پنیر ۳۰ گرم ۴۵ کالری

نان ۱۰۰ گرم ۲۵۰ کالری

جمع ۴۹۷کالری طبع مجموع:معتدل گرم و خشک

مصلح: سکنجبین

۱۲ـ یک منجان چای شیرین ۱۰ کالری

تخم مرغ آب پز ۸۲ کالری

کره۲۰گرم ۱۵۰ کالری

نان ۱۰۰گرم ۲۵۰ کالری

جمع ۴۹۲کالری.طبع مجموع:گرم و تَر

مصلح: سکنجبین

۱۳ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰کالری

تخم مرغ آب پز ۱اعدد ۸۲ کالری

پنیر ۳۰گرم ۴۵ کالری

نان ۱۰۰گرم ۲۵۰ کالری

جمع ۳۸۷کالری

طبع کل: گرم و تَر

مصلح: سکنجبین

۱۴ـ یک لیوان شیر داغ ۱۲۰ کالری

تخم مرغ نیمرو یک عدد ۱۳۰کالری

پنیر ۳۰گرم ۴۵ کالری

نان ۱۰۰ گرم ۲۵۰کالزی

جمع ۵۴۵ کالری مجموع طبع:معتدل گرم و خشک
مصلح: سکنجبین
۱۵ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰کالری
تخم مرغ ونیمرو یک عدد ۱۳۰کالری
عسل ۵۰گرم ۱۵۰کالری
نان۱۰۰گرم ۲۵۰کالری
جمع ۵۴۰ کالری طبع کلی:معتدل کرم و خشک
مصلح: سکنجبین
۱۶ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰کالری
تخم مرغ نیمرو ۱۳۰کالری
پنیر ۳۰گرم ۴۵ کالری
نان ۱ عدد ۲۵۰ کالری
مجموع ۴۳۵ کالری طبع مجموع:معتدل گرم و خشک
مصلح: سکنجبین
۱۷ـ یک لیوان شیر گرم ۱۲۰کالری
خامه معمولی ۵۰گرم ۱۲۵ کالری
عسل ۵۰گرم ۱۵۰ کالری
نان ۱۰۰ گرم ۲۵۰ کالری
مجموع ۶۴۵ کالری طبع مجموع: گرم و تَر
مصلح:سکنجبین

۱۸ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰کالری
زبان گوسفند ۱۰۰گرم ۲۶۰کالری
نان۱۰۰گرم ۲۵۰کالری
مجموع ۵۲۰ کالری
طبع مجموع: گرم و تَر
مصلح: سکنجبین وسرکه
۱۹ـ یک فنجان چای وشیرین ۱۰کالری
پاچه بدون وچربی ۱۰۰گرم ۱۰کالری
نان۱۰۰گرم ۲۵۰کالری
جمع ۳۹۰ کالری طبع کلی: معتدل تاگرم و تَر
مصلح: سکنجبین
۲۰ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰کالری
زبانگوساله ۱۳۰ کالری
نان۱۰۰گرم ۲۵۰کالری
جمع ۴۱۰ کالری طبع مجموع: گرم و تَر
مصلح:سکنجبین وسرکه
۲۱ـ یک فنجان چای شیرین ۱۰کالری
گوسفند۱۰۰گرم ۱۳۰کالری نان۱۰۰گرم ۲۵۰کالری
جمع ۳۹۰کالری طبع مجموع: معتدل گرم
مصلح: سکنجبین وسرکه

فصل ششم: زندگی مدرن؛ ترکیبات سمی و خطرناک مدرن

تنها بخشی از اطلاعات راجع به ترکیبات سمی، خطرناک و مضر پیرامون زندگی ما وجود دارد که متأسفانه بر حسب معادلات نادرست اکتسابی کمتر به آن توجه می‌شود یا به خاطر مشغله‌های زندگی امروز گاهی اجتناب از آن ناممکن به نظر می‌آید. ولی با توجه به افزایش میزان سرطان‌ها و بیمارهای صعب‌العلاج، در این سال‌ها نقش تغذیه و توجه به آن در پیشگیری از این بیماری‌ها بیشتر مورد توجه قرار گرفته است.

در ادامه سعی شده است به تعدادی از این موارد اشاره شود. انتظار این است که آنهایی را که می‌توانید، حذف کنید؛ حتی اگر یک مورد هم باشد.

روغن نباتی (جامد) و کره گیاهی (مارگارین)[۱]

مصرف این روغن‌ها در بدن موجب رسوب کلسترول در دیواره‌ی رگ‌ها، تنگی عروق قلب، افزایش فشار خون، افزایش کلسترول بد LDL، و کاهش کلسترول خوب HDL می‌شود. همچنین اسیدهای چرب ترانس موجود در این روغن‌ها در ایجاد زخم‌های گوارشی، اختلال در سوخت‌وساز گلولز، و افزایش التهاب بدن نقش اساسی دارند.

جایگزین: روغن‌های حیوانی، روغن زیتون، روغن کنجد، روغن هسته انگور، روغن ذرت، و روغن آفتاب گردان طبیعی.

سرخ کردن[۲]

با سرخ کردن دمای بالاتر از ۱۵درجه‌ی سانتی گراد به وجود می‌آید که موجب می‌شود بخش عمده‌ای از املاح و مواد معدنی، ویتامین‌ها، آنزیم‌های مهم و مفید غذایی از بین برود.

---

۱. اقتباس از:

مقالات مندرج در مطبوعات و سایت‌های اینترنتی؛ پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ - ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

ضمناً امروزه امکانات بهداشتی و سلامتی این نکات را تأیید می‌کنند.

۲. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ - ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

غذاها در اثر سرخ کردن دیر هضم می‌شوند، سیستم گوارشی بدن را مختل می‌کنند، و آن را خسته و فرسوده می‌سازند.

جایگزین: استفاده از فِر یا بخارپز یا غذاهای آب‌پز.

غذاهای پر چربی[1]

مصرف بیش از حد روغن موجب اضافه وزن و چاقی می‌شود و کلسترول و چربی‌های بد را افزایش می‌دهد. خطر ابتلا به انواع بیمارهای را افزایش می‌دهد و طول عمر را کاهش می‌دهد. ضمن آنکه موجب پیری زودرس نیز می‌شود.

نوشیدنی‌های صنعتی[2]

اعم از گازدار(نوشابه، دلستر، ماءالشعیر) یا بدون گاز (آبمیوه، نکتار). این نوشیدنی‌ها موجب پوسیدگی دندان‌ها، بیمارهای کبدی، دیابت، آلرژی، کاهش حافظه، بیمارهای قلبی و عروقی و... می‌شود.

---

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

۲. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

توصیه می‌شود به جای آن نوشیدنی‌های دیگر استفاده شود: انواع شیرهای گیاهی، مانند: شیربادام، شیر گردو، شیرپسته، شیر فندق، شیرخرما، یا از انواع شربت‌های طبیعی نظیر: شربت عسل با آب لیمو ترش تازه، شریت عسل، بهارنارنج، شربت شاه‌توت، شربت توت‌فرنگی، انواع دَم‌نوش‌ها، و دَم‌کردنی‌های سنتی ـ گیاهی

قند و شکر[1]

ساکاروز موجود در آنها بیماری‌های متعددی به وجود می‌آورد که برخی از آنها عبارتند از: سرکوب سیستم ایمن بدن، بر هم زدن تعادل اصلاح مواد معدنی در بدن، کاهش انعطاف‌پذیری و عملکرد، بافت‌ها، افزایش بیماری‌های قبلی، عروقی، افزایش چربی، فشارخون، چاقی، کاهش ویتامین E کاهش توانایی عملکرد آنزیم، کاهش حافظه، بر هم زدن تعادل هورمون‌ها رشد، دیابت، یبوست، افزایش سرطان پروستات، تخمدان، سنگ کلیه و صفرا، پیری زودرس، نازایی، و کیست تخمدان از اثرات مصرف آنها است.

جایگزین: عسل، شکرسرخ، توت، مویز، خرما، انجیر، سنجد،

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

و سایرشیرینیهای طبیعی.

تنقلات مصنوعی[1]

تنقلات مصنوعی از جمله: پفک، بیسکویت، شکلات، آب نبات، تخمک، نوشمک، چیپس کاکائو، کیک، کلوچه، آدامس، و آبمیوه که به دلیل داشتن مواد نگهدارنده یا بیکینگ پودر و جوش شیرین، موجب کم‌اشتهایی، ناراحتی‌های عصبی، آلرژی پوستی و تنفسی، ریزش موضعی مو، توقف رشد، کیست تخمدان، و نازایی می‌شود.

توصیه می‌شود به جای آنها از استفاده شود: این مواد عسل طبیعی، شکرسرخ، شیره خرما، انگور، مارمالو، انواع حلوا، دسرهای گیاهی، مربای خام، مویز، توت خشک، انجیر خشک، برگ زرد آلو، چهار مغز اصلی (بادام، پسته، فندق، گردو)، به جای آدامس از سقز و انواع صمغ‌های گیاهی (مانند کندر)، ترنجین، بستنی، و فالوده‌ی طبیعی که از پودر شعب استفاده شده است.

---

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

آب یخ[1]

نوشیدن آب یخ، دردمای بدن و معده تغییر ناگهانی ایجاد می‌کند و موجب غلیظ شدن شیره‌ی معده، از دست رفتن املاح موجود در خون، و عدم تعادل سدیم و پتاسیم در بدن می‌شود که می‌تواند باعث آسیب به سیستم عصبی، کبد و کلیه شود.

طب سنتی یخ را سودازا می‌داد؛ حتی اگر درون آب ذوب شود. به علت بسیاری از بیمارهای سوداوی ناشی از آن توصیه می‌شود به جای آن از آب خنک به همراه یک عددلیموترش تازه استفاده شود.

برای خنک کردن آب می‌توان از یخچال یا آب‌سردکن‌های دوجداره‌ای استفاده شود که در فضای خارجی آن یخ قرار می‌گیرد و با آب تماس ندارد و مخلوط نمی‌شود.

آب داغ، چای داغ[2]

سعی کنید در نوشیدنی داغ، آن را با دمای بدن خود هم‌دما یا و حتی کمتر کنید. چون ورود آب یا چای داغ به بدن موجب تغییر ناگهانی دمای مری و معده می‌شود. این امر نیز موجب

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

۲ همان.

سوختگی آنها می‌شود و در بلندمدت انواع بیماری‌ها را در دستگاه گوارش به وجود می‌آورد و خود نیز عاملی جهت گسترش بیماری در سایر دستگاه‌های بدن می‌شود.

مصرف گوشت زیاد[1]

استفاده از گوشت قرمز در حد متعارف اشکالی ندارد و نیاز بدن است. اما استفاده‌ی مکرر در وعده‌های غذایی موجب افزایش کلسترول بدن و بالا رفتن اسید اوریک خون می‌شود که نتیجه‌ی آن بیماری نقرس، کم‌کاری کلیه، و سایر بیمارهای مفصلی است. از نظر روحی و روانی نیز تأثیرات بدی در جهت کاهش خوی انسانی انسان دارد.

در بین گوشت‌های قرمز گوشت گاو به شدت سودازا است و موجب غلظت خون و بیماری کبد، واریس، بزرگ شدن طحال، بیماری‌های روده‌ای و سوداوی می‌شود.

بهتر است به جای آن از این گوشت‌ها استفاده شود: گوشت گوساله‌ی یک ساله، شتر جوان، گوسفند نر جوان، بره‌ی یک ساله، بزغاله، بوقلمون، مرغ، وخروس محلی.

---

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

فرآورده‌های گوشتی صنعتی[۱]

سوسیس، کالباس، همبرگر، کباب لقمه، هات داگ و ...
نیترات سدیم موجود در این فرآورده‌ها در بدن با گلوبین موجود در خون ترکیب می‌شود و ماده‌ای را به نام نیتروزامین ایجاد می‌کند که موجب بروز سرطان معده می‌شود.

ترکیب نیترات سدیم با اسید کلریدریک معده اسید نیتروز و نمک طعام را ایجاد می‌کند. اسید نیتروز در بدن به دو موتاژن شیمیایی به نام گزانتین و هیوگزانتین تبدیل می‌شود که بی‌شک از تخریب‌کنندگان زنجیره‌ی DNA و توالی اسیدهای آمینه هستند و منجر به به بروز انواع سرطان می‌شوند.

فسفات موجود در آنها نیز با ایجاد اختلال در جذب کلسیم، خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهد. نمک و چربی زیاد موجود در آنها نیز خطر ابتلا به فشارخون و بیمارهای قلبی و عروقی را بالا می‌برد.

چاشنی‌ها متعدد مانند سیر زیاد(۶ ــ ۳۰٪) زیره، فلفل سیاه و سفید، و سایر ادویه‌های تند بر روی کبد اثر تخریبی دارند و انواع ناراحتی‌های پوستی مانند آکنه را ایجاد می‌کنند.

---

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

ساندویچ و پیتزا (فست فودها)[۱]

به خاطر داشتن سوسیس، کالباس، و همبرگر؛ خود نیز عوارضی دارد. ضمن اینکه خمیر پیتزا چون از آرد نول[۲] تهیه می‌شود، بعد از مصرف در روده به قند تبدیل می‌شود و الکل تولید می کند که موجب میگرن می‌شود.

از دیگر عوارض آن یبوست و بیماری‌های پوستی، کولیت روده‌ای، شقاق.

پنیر پیتزا نیز به علت ماندگی و خمیر زیاد، سودازا است.

توصیه: از فلافل استفاده شود. به شرطی که روغن آن مایع باشد و سوخته نباشد.

استفاده از زاج سفید[۳]

اکثرا خانم‌های خانه‌دار و رستوران‌ها جهت قدکشیدن بریج و سفیدی آن از زاج استفاده می کنند که به شدت موجب شکنندگی عروق می‌شود و تأثیرات بسیار بدی بر بافت‌های معده

---

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

۲. آرد سفیدی که درتهیه انواع نان‌های فانتزی نیز به کار می‌رود.

۳. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

و مزی دارد.

سس‌ها[1]

سس حاوی روغن مایع، زرده‌ی تخم مرغ، و ادویه‌های تند است که مصرف همزمان آنها با هم مشکلات زیادی مانند سنگ‌های صفراوی، آلرژی، ناراحتی‌های کبدی، گرفتگی عروق، و بالا رفتن کلسترول خون می‌شود.

توصیه: اصلاً مصرف نکنید. اما در صورت مصرف، از سس‌های گیاهی و خانگی به مقدار نیاز یک وعده درست کنید.

نمک زیاد[2]

استفاده‌ی مداوم و زیاد سودازا است. دریافت زیاد نمک موجب افزایش فشار خون، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و بیمارهای کلیوی، مانند سنگ کلیه می‌شود.

توصیه: نمک را قبل و بعد از غذا مزه مزه کنید که خواص زیادی دارد و بس!

---

۱. همان.

۲. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

ترشی‌ها و سرکه‌های صنعتی[1]

مصرف این ترشی‌ها اشتهای کاذب ایجاد می‌کند، باعث پرخوری می‌شود و می‌تواند موجب ناراحتی گوارشی مانند: زخم معده و اثنا عشر شود.

به علت سردی نیز فرد را مستعد بیمارهای استخوانی مفصلی، ضعف اعصاب، صرع، ناتوانی جنسی، و سستی آلت تناسلی می‌شود.

توصیه می‌شود: از سرکه‌ی انگور، سیب، و زیتون پرورده، آب لیموترش تازه، و ترشی‌های گیاهی خانگی استفاده می‌شود.

دخانیات و مواد مخدر[2]

هر چیزی غیر از غذا که به منظور تغییر عملکرد بدن و روان استفاده شود، ماده‌ی مخدر نام دارد. از آنجا که همه‌ی مواد می‌توانند خلق و روحیه‌ی فرد مصرف‌کننده را تغییر دهند، می‌توان به آنها روانگردان نیز گفت. یعنی موادی که موجب تغییر و ایجاد حالات خاص در نحوه تفکر، احساس، و اعمال فرد می‌شوند. مانند:

---

۱. همان.

۲. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

ـ مواد مخدر (تریاک، حشیش، اکسریا، هروئین، کراک، شیشه، کوکایین، تامچیزک، نور چیزک،و...)
ـ داروهای تجویزی در صورت مصرف خودسر و بدون تجویز پزشک (دئیاز پام، اکسازپام، ریتالین، متادون، ترامادول...)
ـ قهوه و مواد دارای کافیین
ـ سیگار، پیپ، و قلیان
ـ مشروبات الکلی

شایان ذکر است که مواد مخدر یک نارکو تروریسم است که می‌تواند کلیت جامعه را با خطر آسیب، آفت، و معضلات ناشی از خود روبه‌رو کند.

حتماً این نکته را به یاد داشته باشید که مواد مخدر جامعه را استثمار می‌کند.

کمپوت و کنسرو[1]

به علت وجود مواد نگهدارنده درآنها به نام اتلین دیامین ستراتیک اسید(EDTA) که جهت جلوگیری از فاسد شدن سریع آنها استفاده می‌شود، موجب کم‌خونی، فقر آهن، و ناراحتی‌های گوارشی می‌شود

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

پخت غذا در زود پز[1]

پخت غذا در حرارت بالا و فشار زیاد ناشی از بسته بودن محیط پخت موجب دگرگونی مواد غذایی می‌شود، سیستم گوارشی را فرسوده می‌کند، باعث دناتوره شدن ترکیبات پروتینی موجود در گوشت می‌گردد، و مواد مضر سرطان را تولید می‌کند. پس غذا را بپزید؛ اما طولانی نه زود!

مایکروفر[2]

مایکروفر نیز موجب تولید بسیاری از بیمارهای مانند سردرد، خستگی، آب مروارید، آسیب به سلول‌های مغزی، و سرطان خون می‌شود.

امواج میکروویو مایکروفر در مسیر حرکت خود، پس از برخورد با ماده، یا از آن عبور می‌کند یا جذب آن می‌شود. این امواج جذب مواد حاوی آب، مانند: غذا و بدن انسان می‌شوند.

قرار گرفتن در معرض تابش امواج مایکروویو می‌تواند به مرور موجب سوختگی‌های بافتی و آب مروارید شود. در حالی که بنا بر تحقیقات صورت گرفته، تمام مایکروفرهای موجود در

---

۱. همان.

۲. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

بازار نشتی امواج دارند که بسیار خطرناک است.

بسیاری از محققان نیز معتقدند امواج مایکروویو به قدری انرژی دارد که بتواند ساختار ملکول‌های غذا را تخریب کند و موجب سرطان شود. این تأثیر به قدری زیاد است که وقتی در سال ۱۹۹۱ خونی منجمدی را که توسط مایکروفر گرم کرده بودند، به بیماری تزریق کردند، آن بیمار فوت، کرد. پزشکان دریافتند که امواج مایکروفر موجب تغییر ماهیت سلول‌ها و گلوبول‌های خونی شده بود.

به علاوه، استفاده از غذاهای مایکروویو شده موجب کاهش حافظه، لطمه به مغز، اختلال در تولید هورمون‌های مردانه و زنانه، و کاهش و اختلال در سیستم دفاعی بدن می‌شود. در حالی که برخورد مستقیم این اشعه با انسان موجب پاره شدن رشته‌های دی ان ای بدن و به دنیا آمدن نوزادان ناقص الخلقه می‌شود.

علاوه بر این، برخی از غذاها مانند سیب زمینی اگر در مایکروفر گرم شود، موجب لطمه‌ی شدید به مغز در حال رشد کودکان می‌شود.

یکی دیگر از مضرات احتمالی دستگاه‌های ماکروفر در باره‌ی گرم کردن دوباره‌ی غذاها است که موجب بقای میکروب‌های غذا و تغییر ماهیت آنها می‌شود که بسیار برای بدن آسیب‌زا است.

خشکبار تیزابی[1]

تیزاب که نام دیگر آن اسید ستیریک است، جهت مراقبت و جلوگیری از فاسدشدن و ماندگاری بیشتر مواد مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ماده بر اثر نیتریک و نیتروزامین با هموگلوبین موجود در خون ترکیب می‌شود و بیماره‌های خطرناکی را ایجاد می‌کند.

توصیه می‌شود: از خشکبار تازه‌ی پوست‌کنده یا میوه‌های تازه استفاده شود.

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۲۲۷ ـ ۳۱۱؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۹۱؛ شناخت طبایع، ۳.

فصل هفتم: ظروف مناسب برای پخت و پز غذا و ...[1]

همان گونه خوردن و آشامیدن نیاز جسمی و روحی ما است، اینکه در چه ظرفی این نیاز را رفع کنیم، نیز در سلامتی ما اهمیت فروانی دارد. پس همواره گوارا بخورید و بیاشامید تا لذت آن را با تمام وجود حس کنید و از پدید آورنده‌اش تشکر کنید.

ظروف مسی و روی[2]

به دلیل آزادکردن این عناصر با ارزش (مس و روی) به درون غذا موجب تأثیر بر عملکرد سیستم مغز، اعصاب، و غدد درون‌ریز بدن می‌شود.

یکی از مضرات ظروف مسی اکسید شدن آنها است که بسیار خطرناک است و باید به موقع قلع اندود شود. مس گرما را به خوبی هدایت می‌کند و با آن به راحتی می‌توان دمای پخت و پز را کنترل کرد.

---

۱. پانزده روز تا سلامتی، صص ۳۴۷ ـ ۳۵۵؛ طب ایرانی تغذیه، ص ۱۹؛ تغذیه در طب ایرانی اسلامی، ص ۱۰۱؛شناخت طبایع،ج ۱ و ۲ و۳؛ جزوه‌ی ۴۰ سال ۴۰ کار؛ سایت WWW. IRANIANMEDICIANE. IR

۲. همان.

تنها با دادن حرارت کم تا متوسط می‌توان بهترین نتیجه را از آن گرفت. ظروف برنجی هم از مس و روی ساخته شده‌اند که کمتر به کار می‌روند.

مقادیر اندک مس برای سلامتی مفید است. ولی مقادیر زیاد آن می‌تواند مسمومیت‌زا باشد.

مس به غذاهای اسیدی واکنش می‌دهد و به این خاطر ظروف مسی را معمولاً با لایه‌ای از یک فلز دیگر مثل قلع یا استیل یا نیکل می‌پوشانند تا از ورود مس به غذا جلوگیری شود. این لایه در هنگام پخت و پز به مقدار کم در غذا حل می‌شود؛ به ویژه اگر غذاهای اسیدی برای مدت طولانی در این ظروف پخته یا نگهداری شوند. لذا از پختن غذاهای اسیدی در ظروف مسیِ پوشش داده نشده باید اجتناب کرد.

همچنین با خراشیدن یا ساییدن این ظروف در هنگام شست و شو، لایه پوششی محافظ از بین می‌رود. از خراشیدن این ظروف باید خودداری نمود و در ظروفی که لایه‌ی پوششی آنها از بین رفته است، نباید پخت و پز کرد.

سازمان غذا و دارو (FDA) در باره‌ی مصرف ظروف مسی بدون پوشش هشدار داده است. چون این فلز هنگامی که در مقادیر زیاد وارد غذا شود، موجب تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود.

وسایل و ظروف برنجی[1]

خواص ضد میکروبی طبیعی مس و آلیاژهای آن مانند برنج، به طور چشمگیری حضور باکتری‌های رشته‌ای را کاهش می‌دهد. این فلز با جلوگیری از تولید مثل و تخریب DNA باکتری‌ها، آنها را از بین می‌برد.

نصب و به کارگیری سطوح مسی یا برنجی با آلیاژ مس بالا، میکروب MRSA و دیگر عفونت‌های بیمارستانی را نیز از بین می‌برد.

اکنون پی میبریم که چرا در دهه‌ی ۵۰، ظروف مسی و برنجی به طور مرموزی از سطح شهرهای ایران جمع آوری شد!

ظروف سفالین زرد رنگ[2]

در قدیم از آنها بسیار مورد استفاده قرار می گرفت. بهترین نوع ظروف برای پخت‌وپز و نگهداری غذا می‌شود و در طبخ غذاهای گوشتی و آبکی به صورت دیزی بهترین نوع ظروف‌اند که علاوه بر پخت عالی موجب طعم و بوی عالی می‌شوند.

۱. همان.

۲. همان.

ظروف لعابی[1]

کیفیت خوبی دارند. چون تأثیری بر کیفیت غذا ندارد.

ظروف چینی[2]

از بهترین ظروف هستند. چون با مواد غذایی ترکیب نمی‌شوند و از نظر کیفیت موجب زیبایی غذا می‌شود که از نظر نگاه به غذا موجب لذت و زیبایی غذا می‌شود.

ظروف چوبی[3]

اگر از مواد مناسبی تهیه شوند. مانند: چوب گردو و بلوط برای انواع غذاهای سرد بسیار مناسبند. این ظروف جهت سِرو انواع سالاد، لبنیات و سوپ‌های سرد بسیار مناسب است. بعد از صرف باید خوب شستشو داده شوند تا مواد در لای آنها باقی نماند.

---

۱. همان.

۲. همان.

۳. همان.

ظروف چدنی[۱]

هنگام طبخ غذا، با مواد غذایی ترکیب نمی‌شوند و این مسئله از نظر بهداشتی فوق‌العاده مهم است.

ظروف سنگی[۲]

برای طبخ غذاهای گوشتی مانند خورشتی و آبگوشت‌ها مفید است. این ظرف‌ها از بهترین ظروف هستند. ولی، بیشتراز چند بار نمی‌توان از آنها استفاده کرد.

ظروف بلورین، پیرکس[۳]

اگر از مواد خوب تهیه شده باشد، استفاده از آنها مانعی ندارد و کاملاً بهداشتی است. از نظر لذت موجب افزایش اشتها می‌شود.

ظروف ملامین[۴]

به دلیل اینکه از مواد حلقوی یا آروماتیک ساخته می‌شوند،

۱. همان.

۲. همان.

۳. همان.

۴. همان.

برای سلامتی مضرند. ضمن آنکه اگر در آنها غذاهای گرم استفاده شود، مضرات آنها چند برابر می‌شوند. چون با غذا ترکیب می‌شوند.

ظروف یک‌بار مصرف[1]

بسیار خطرناک هستند چون با غذاهای گرم و داغ به راحتی ترکیب می‌شوند. متخصصان تغذیه و سلامت می‌گویند: استفاده از ظروف یک بار مصرف پلی استایرن و بسیاری از ظروف کاغذی موجود در بازار (به علت داشتن لایه‌ای از پلاستیک در رویه‌ی داخلی ظرف) موجب از بین رفتن ویتامین‌ها و پروتئین‌های موجود در غذا، ورود مواد سمی به غذا، و تجمع این مواد سمی در بافت چربی بدن می‌شود که به تدریج موجب خستگی، عصبی‌شدن، بی‌خوابی، کم‌شدن پلاکت‌ها و گلوبین، غیرعادی شدن کروموزوم‌ها، شیوع انواع سرطان‌ها(سرطان کبد، ریه و پروستات)، و انتقال مواد خطرناک از طریق ژن‌ها از نسلی به نسل دیگر می‌شود.

انستیتو سرطان فرانسه نیز میزان سرطان‌زایی ظروف یک بار مصرف پلاستیکی و کاغذی را از درجه ۳ به درجه ۲ کاهش داده

---

۱. همان.

است؛ یعنی آنها را مواد به شدت خطرناک اعلام کرده است.

ظروف آلومنیومی[۱]

ظروف آلومینیومی سبک‌اند و به خوبی گرما را انتقال می‌دهند. بیشتر از نیمی از ظروف پخت و پز که امروزه به کار برده می‌شوند، آلومینیومی هستند.

بعضی شواهد حاکی از آن است که آلومینیوم در درازمدت موجب بیماری آلزایمر می‌شود که البته این رابطه هنوز کاملاً به اثبات نرسیده است.

بعضی نظریه‌ها نیز مطرح است که جوش آوردن آب در کتری‌های آلومینیومی می‌تواند موجب بروز بیماری‌هایی همچون زخم معده، کولیت، خشکی دهان، یبوست و تغییر رنگ زبان شود.

افرادی که هر روز از ظروف آلومینیومی پوشش داده نشده برای پخت و پز و نگهداری مواد غذایی استفاده می‌کنند، تقریباً ۳/۵ میلی گرم آلومینیوم در روز وارد بدن خود می‌کنند.

هر چه غذا بیشتر در این ظروف پخته یا نگهداری شود، مقدار آلومینیوم وارد شده به آن بیشتر می‌شود. البته سازمان بهداشت

---

۱. همان.

جهانی تخمین زده است که بزرگسالان می‌توانند بیشتر از ۵۰ میلی گرم آلومینیوم را در روز بدون هیچ ضرری دریافت کنند. چون بسیاری از داروهای معمول حاوی آلومینیوم هستند، مثلاً یک عدد قرص آنتی اسید حاوی ۵۰ میلی گرم و یک قرص آسپیرین حاوی ۲۰ـ ۱۰ میلی گرم آلومینیوم است.

سبزیجات برگی‌شکل و غذاهای اسیدی یا نمکی همچون گوجه فرنگی، مرکبات و ریباس اگر در ظروف آلومینیومی قرار داده شوند، بیشترین آلومینیوم را به خود جذب می کنند و موجب می‌شوند آلومینیوم به مقدار زیاد وارد غذا شود. همچنین موجب می‌شوند روی این ظروف حالت سوراخ سوراخ بگیرد. بنابراین پختن این مواد در ظروف آلومینیومی توصیه نمی‌شود.

برای جلوگیری از وارد شدن آلومینیوم به غذا، از نگهداری مواد غذایی در ظروف آلومینیومی پوشش داده نشده باید اجتناب کرد.

در بعضی مناطق، آبْ حاوی مواد معدنی و قلیا است که ممکن است روی سطح ظروف آلومینیومی رسوب کند. پختن غذاهای اسیدی، نمکی یا قلیایی در ظروف آلومینیومی می‌تواند موجب سیاه شدن این ظروف شود، البته تغییر رنگ و لکه دار شدن این ظروف روی کیفیت پخت غذا تأثیری ندارد. برای بر طرف کردن رنگ یا لکه، غوطه‌ور کردن ظرف در محلول آب و

آب لیمو یا سرکه مفید است.

کارشناسان تغذیه معتقدند: استفاده از ظروف آلومینیومی موجب ورود مقادیر زیادی آلومینیوم در هر وعده‌ی غذایی می‌شود. افزایش نامطلوب میزان آلومینیوم در رژیم غذایی نیز موجب بروز اختلال در سیستم عصبی، کم‌خونی، افزایش خطر ابتلا به آلزایمر، اختلال در متابولیسم استخوان، مسمومیت کلیه، کبد و التهاب مفاصل می‌شود.

ظروف استیل[1]

سبب ورود سرب به غذاها می‌شوند، سرطان‌زا هستند و باعث فراموشی نیز می‌شوند.

ظروف گیاهی و کاغذی[2]

این ظروف جهت فقط محیط زیست با ارزش‌اند. اما فقط جهت مصرف در بعضی از مراسم و مناسبت‌ها، نه دائمی و نیز برای مواد مصرفی سرد نه داغ.

---

۱. همان.

۲. همان.

ظروف تفلون[۱]

یکی ازخاصیت‌های این ظروف شستن راحت، آنها است. اما از نظر بهداشتی و سلامتی به علت وجود ماده‌ی تفلون به نام پلی تترافئوروواتلین که به صورت روکش برای ظروف آلومینیمی استفاده می‌شود، هنگام طبخ به مرور وارد غذا می‌شود که از فلزات سنگین است و موجب سرطان، کوتاهی قد، ضایعات پوستی می‌شود و کم‌خونی و فقرآهن را نیز ایجاد می کند.

ظروف تفلون که بیشترین طرفدار را در بین ظروف آشپزخانه دارد، یکی از مضرترین لوازم آشپزخانه است. پوشش تفلونی این ظروف از دو لایه آستری و رویه تشکیل شده است. رویه ی آن نچسب است و به دلیل داشتن مواد پلیمری، که نوعی پلاستیک است، در مقابل حرارت‌های بسیار بالا به طور نامحسوس می‌سوزد و گازهای سمی ایجاد می کند. حتی اگر تفلون خدشه‌دار نشده باشد!

این ظروف وقتی بسیار داغ می‌شوند، غذا را سمی می کنند. ولی به دلیل درصد پایین این سموم در کوتاه مدت عارضه‌ای بروز نمی کند. ولی اثرات سوء آن در درازمدت با علایمی نظیر: سرطان، کوتاهی قد، ضایعات پوستی، کلسترول خون و... ظاهر می‌شود. همچنین در سنتز هموگلوبین دخالت می کند و کم‌خونی

---

۱. همان.

را به همراه دارد.

با گذشت بیشتر زمان به دلیل پیوند ضعیفی که در بین مولکول‌های تشکیل‌دهنده‌ی رویه‌ی تفلون وجود دارد در هر بار پخت و پز یک لایه بسیار نازک در حد میکرون از تفلون به غذا می‌چسبد.

به همین دلیل تفلون ظروف، خصوصاً رویه‌ی آن طی چند ماه به تدریج از بین می‌رود و آستری با قی می‌ماند. با ایجاد این حالت به اصطلاح نچسبی تفلون نیز به پایان می‌رسد و پس از مدتی به تدریج آستری نیز به صورت نامحسوس وارد غذاها می‌شود و سفیدی آلومینیوم هویدا می‌شود.

آلومینیوم نیز به دلیل آنکه فلزی نرم است، علاوه بر ورود مواد شیمیایی به غذاها به صورت فیزیکی نیز با کشیدن قاشق و غیره به گونه‌ای مخرب وارد مواد غذایی می گردد و به همراه آن خورده می‌شود.

ورود این فلز به غذا علاوه بر از بین بردن طعم اصلی غذا، سبب بروز بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر (فراموشی)، نرمی استخوان، انسداد روده، کم خونی، و بروز بیماری‌های مزمن دیگر می‌شود.

هنوز مطالعات دقیقی در باره‌ی اثرات زیان بار این ماده بر انسان انجام نشده است. اما بر اساس آزمایش‌های صورت گرفته

ماده ی به کار برده شده در ظروف تفلون، در موش ۴ نوع سرطان را تولید می کند: سرطان کبد، پانکراس، سینه، و بیضه.

بخار حاصل از داغ شدن لایه بیرونی تفلون نیز برای پرندگان اهلی کُشنده است. موارد زیادی از مسمومیت در پرندگان با بخارهای حاصل از گرم شدن تفلون نیز گزارش شده است که به صورت عدم تعادل، دشواری در تنفس، ضعف و تشنج خود را نشان می‌دهند یا حتی گاهی موجب مرگ و میر حیوان به صورت آنی یا تأخیری شده است.

به علاوه، این بخارها می‌تواند موجب بیماری موسوم به «تب بخار پلیمر» در انسان شود که حالتی شبیه سرماخوردگی ایجاد می کند. البته این بیماری در انسان برگشت‌پذیر و قابل درمان است.

دکتر تیم کراپ سَم‌شناس مشهور و عضو شورای بازرسی محیط زیست می گوید: «PFO» ماده‌ای است که به مقدار زیادی در تفلون یافت می‌شود و موجب بروز بیماری‌های داخلی و گوارشی و نقص عضو جنین می‌شود و مقدار بالای آن که می‌تواند با استفاده از ظروف تفلون وارد بدن شود، موجب ایجاد سرطان خواهد شد.

همچنین استفاده از ظروف تفلون بازسازی شده موجب ایجاد مسمویت غذایی در مصرف کنندگان می‌شود.

چندی پیش هم محققان دانشگاه تورنتو بر پایه‌ی نتایج یک تحقیق اعلام کردند که تفلون در اثر حرارت تجزیه می‌شود و گازی که در اثر تجزیه از آن متصاعد می‌شود برای محیط‌زیست زیان‌آور است.

ظروف نقره‌ای[1]

بهداشتی نیست و باغذا ترکیب می‌شود. یک قاشق نقره را در زرده تخم‌مرغ فرو کنید. می‌بینید که زود اکسیده می‌شود. این ظروف بهتر است که فقط درون کوراسیون خانه بماند.

ظروف استایروفوم[2]

به علت آنکه از نفت خام ساخته می‌شود، در صورت بلع سرطان‌زا است. ضمن آنکه این ظروف و سایر ظروف پلاستیکی و کاغذی به علت وجود پلاستیکی در رویه‌ی داخلی ظرف موجب از بین رفتن ویتامین‌ها و پروتین‌های موجود در غذا، ورود مواد سمی به غذا، و تجمع این مواد سمی در بافت چربی بدن می‌شود که به تدریج موجب خستگی، عصبی‌بودن، بی‌خوابی،

---

۱. همان.

۲. همان.

کم‌شدن پلاکت‌ها و گلوبین، غیرعادی شدن کروموزم می‌شود.

چنانکه پیش از این نیز گفته شد، انستیتو سرطان فرانسه نیز میزان سرطان‌زایی ظروف یک بار مصرف پلاستیکی و کاغذی را از درجه ۳ به درجه ۲ کاهش داده یعنی آنها رامواد به شدت خطرناک اعلام کرده است.

چند نکته در باره‌ی ظروف[۱]

- اگر می‌خواهید ظروف برنجی کدر را براق کنید، از مخلوط نمک و سرکه بهره بگیرید. خمیر حاصل را با پارچه‌ای لطیف روی قسمت کدر بمالید.
- ظروف مسی را با مالیدن لیموترش براق کنید. برای پاک کردن قسمت‌های بسیار کثیف نصف یک لیموترش را در نمک فرو ببرید و روی قسمت مورد نظر بمالید.
- برای پاک کردن جرم کتری، یک فنجان سرکه را در کتری بریزید و بجوشانید. سپس کتری را بشویید.
- با استفاده از جوش‌شیرین لکه قهوه و چای را از سطح فنجان‌ها و بشقاب‌های ملامین و پلاستیک پاک کنید.
- برای از بین بردن بوی نامطبوع و تند ظروف پلاستیکی نو، ابتدا آنها را بشویید و خشک کنید. سپس یک تا دو روز در فریزر

---

۱. همان.

بگذارید.

- برای براق کردن ظروف شیشه‌ای آنها را در محلول آب و سرکه بخیسانید و سپس بشویید.

- اگر روی ظروف چینی، لکه‌ی قهوه یا چای مشاهده می‌کنید، با دستمال مرطوب آغشته به جوش شیرین آن را پاک کنید.

- برای تمیز کردن کارد زنگ زده، یک سیب‌زمینی را نصف کنید و سطح بریده آن را در جوش شیرین فرو کنید. سپس تیغه ی کارد را با آن مالش دهید تا براق شود.

فصل هشتم: استحمام و نکات مربوط به آن

اسلام نسبت به رعایت بهداشت بسیار توجه دارد و تا جایی این توجه حایز اهمیت است که از رسول خدا (ص) نقل شده است که فرمود: نصف ایمان و دین را در رعایت بهداشت و پاکیزگی بیان می‌نمایند.

اسلام در جهت پاکیزگی و سلامتی فرد، به رعایت تمام جوانب سفارش می‌نماید و در این راستا تدابیر زیر را مرقوم می‌نمایید:

تدابیر جهت استحمام[1]

۱ـ بهترین حمام آن است که فضای بزرگ، سقف بلند، و آب تمیز داشته باشد.

۲ـ به طور ناگهانی زیر دوش قرار نگیرد و برای شست وشو ابتدا از آب نیم گرم استفاده شود.

۳ـ استحمام بلافاصله بعد ازجماع،خشم، و شادی بیش ازحد

---

۱ م مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۱۵۵؛ مروری بر طب سنتی ایران، مجموعه آثار سید جلال مصطفوی کاشانی؛ قانون در طب، ج ٤ و ٥.

مضر است.

۴ـ هنگام پر بودن معده و همچنین گرسنگی شدید، نباید استحمام کرد. چون پر بودن معده سبب سده[۱] و خالی بودن معده سبب خشکی بدن می‌شود.

۵ـ خوردن و نوشیدن در حمام و بلافاصله بعد از خروج از حمام زیان‌آوراست. چون در این حالت بدن گرم و متخلخل است و غذا قبل از هضم کافی جذب می‌شود و موجب سده وامراض دیگر می‌شود

۶ـ جماع، حجامت، و خوابیدن در حمام مضر است.

۷ـ از آشامیدن آب سرد بلافاصله بعد از حمام باید اجتناب کرد.

۸ـ پس از حمام نباید به طور ناگهانی در معرض هوای خارج قرار گرفت (مخصوصاً در زمستان)

۹ـ خواب مختصر بعد از حمام برای بدن مفید است.

۱۰ـ حمام کردن در برخی شرایط مضر است. بعضی از این شرایط عبارتند از: تب، تفرق اتصال، ورم اعضای باطنی.

۱۱ـ استفاده از سنگ پا در حمام برای سردرد و اکثر بیمارهای دماغی مفید است؛ به علت اینکه مواد زائد را از قسمت‌های

۱. تب هنوز نضج نیافته و به سبب اشتداد حرارت غریبه موجب عفونت و اشتداد تب می‌گردد.

فوقانی بدن به سمت پا جذب می کند.

۱۲ـ پودر گیاه سدر مخلوط با آب در رفع چرک‌های بدن اثر خوبی دارد و موجب تقویت موها نیز می‌شود.

۱۳ـ بهتر است افراد گرم‌مزاج هنگام خروج از حمام پاهای خود را باآب سرد و سرد مزاج‌ها نیز پاهای خود را با آب گرم بشویند.

۱۴ـ پس از خروج از حمام شستن صورت و قسمت جلوی سر با آب سرد برای افراد گرم‌مزاج در تابستان مفید است.

۱۵ـ حمام کردن بعد از صرف غذا بدن را چاق و فربه می کند. با شکم خالی نیز موجب لاغری است.

۱۶ـ حمام منافع زیادی دارد. ولی محلل و مضعف قوی است. همچنین سبب استفراغ روح می‌شود. به همین دلیل در حمام‌های قدیم که دارای سه قسمت بود توصیه می‌شد به تدریج وارد حمام شوند. یعنی مدتی در خانه‌ی اول صبر کنند، سپس به خانه‌ی دوم بروند، بعد به خانه سوم آن بروند.[۱]

ـ استفاده از رنگ‌های معتدل و نقاشی در حمام جهت تقویت اعصاب بسیار مفید است.

ـ هنگام غسل حتماً اعضای طرف راست را بر طرف چپ مقدم سازید. حمام پونه در زمستان سبب خوش‌بویی بدن و طراوت و

---

۱. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، ص ۱۵۷.

گرمی بدن می‌شود.

ـ حمام آکالیپتوس در زمستان سبب ضد عفونی کردن همه‌ی سینوس‌های بدن می‌شود و از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند. حمام بابونه سبب از بین رفتن لک و پیری و طراوت بدن می‌شود.

تدابیر خواب و بیداری[1]

در طب سنتی نسبت به امر خواب و بیداری دیدگاه ویژه‌ای وجود دارد. چون معتقد است این حالات بر سلامتی روح و روان فرد بسیار تأثیر گذارند.

الف زمان خواب[2]

۱ـ خواب معتدل شش ساعت است و نباید از ده ساعت بیشتر باشد.

۲ـ بهترین وقت خوابیدن هنگامی است که هضم معده انجام گرفته و غذا از خم معده عبور کرده باشد. خواب قبل از این موجب تمدد و نفخ و رویاهای ترسناک می‌شود

۳ـ خوابیدن در حال گرسنگی موجب ضعف، حرارت غریزی و لاغری بدن می‌شود. به همین دلیل خواب بامداد مناسب نیست.

---

۱. مروری بر کلیات طب سنتی ایران، صص ۱۵۸ ـ ۱۵۹.

۲. همان.

چون آن هنگام غذای شب قبل هضم شده است و معده خالی شده است.

۴ـ بهترین زمان خواب بر اساس دانش کرونوبیلولوژی انسانی، هنگام دوره‌ی تاریکی طبیعی، یعنی شب است.

آفریننده‌ی متعال نیز در آیات متعددی درآن به اختلاف روز و شب اشاره می کند و می‌فرماید: ما شب را برای سکوت و آرامش، و روز را برای معاش و فعالیت قرار دادیم.

۵ـ در فاصله‌ی چند ساعت مانده به شب سطح کورتیزول خون کاهش می‌یابد و در صورتی که در این زمان به خواب برویم، صبح راحت‌تر و با هوشیاری بیشتر از خواب بیدار می‌شویم.

۶ـ کمبود خواب در شب موجب تیرگی پوست می‌شود.

۷ـ خوابیدن در روز خصوصاً در فصل زمستان بیماری‌های رطوبتی و نزله را ایجاد می کند و تباهی رنگ چهره، سستی بدن، احساس کسالت، و کاهش اشتها را به دنبال دارد.

۸ـ بیشترین ضرر خواب در روز متوجه افراد سردمزاج است.

۹ـ خواب روز نمی‌تواند جایگزین خواب شب باشد.

۱۰ـ بیداری بیش از حد موجب از بین رفتن رطوبت اصلی بدن، اختلال هضم، و خشکی مغز می‌شود

۱۱ـ خواب بعد از ظهر در تجدید قوای روزانه بسیار مهم و مؤثر است. بر اساس تحقیق جمعی از پژوهشگران دانشگاه

هاروارد درآمریکا یک ساعت خواب پس از صرف ناهار قوای تحلیل رفته در طول روز را به افراد باز می گرداند.

۱۲ـ تازمانی که خواب غلبه نکند، نباید به بستر رفت. در صورتی که تا ۲۰دقیقه به خواب نروید، برخیزید و خود را به کاری مشغول کنید تا دوباره خواب به سراغتان بیاید.

شرایط محیطی[1]

ـ محیط خواب باید آرام و کم‌نور باشد.

ـ خوابیدن در آفتاب به علت تحریک اخلاط و صفرا سبب سنگینی دماغ و سردرد می‌شود.

ـ محل خواب هر شخص باید برحسب مزاج وی دمای مناسبی داشته باشد.

ـ لباس خواب هر شخص باید متناسب با مزاج شخص و فصل باشد.

ـ خوابیدن در محل خیلی سفت موجب آسیب به عصب می‌شود.

ـ خواب بر زمین سرد و نمناک می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌هایی مانند روماتیسم و پشت‌درد شود.

ـ هیجان بیش از حد می‌تواند درخواب اختلال ایجاد کند.

---

۱. همان.

ـ در زمان غلبه‌ی خشم و پرخاشگری نخوابید.

ـ بهتراست بستر خواب فقط محل خواب و استراحت باشد و از مطالعه یا غذا خوردن در آن پرهیز شود.

ـ اتاق خواب باید دارای تهویه‌ی مناسب، رطوبت کافی، و رنگ ملایم و معتدل باشد.

شیوه‌ی خوابیدن

ـ بهتر است ابتدا برای مدتی به پهلوی راست و سپس به پهلوی چپ خوابید.

ـ هنگام خوابیدن باید روی شکم را پوشاند و گرم نگه داشت (جهت هضم غذا). چون موجب تجمع حرارت می‌شود. به پشت خوابیدن به علت تجمع ترشی دماغ موجب بی‌خوابی، کابوس و پشت درد می‌شود.

ـ از خوابیدن به روی صورت پرهیز کنید. چون موجب چروک پوست می‌شود.

ـ موسیقی آرام و دلنشین برای خواب مفید است.

فصل نُهُم: در محضر بزرگان

سخنان بزرگان در باره‌ی بیماری‌ها وداروها ونکات بهداشتی:

۱ـ شکم خود را به سه بخش تقسیم کن: یک قسمت برای غذا، یک قسمت برای آب، یک قسمت برای هوا.

(حضرت محمد)

۲ـ غذایت را سبک کن تا از امراض در امان باشی

(جالینوس)

۳ـ بیماری زندان جسم است و اندوه زندان روح.

(دیوژن)

۴ـ «امید» دارویی است که شفا نمی‌دهد. ولی، درد را قابل تحمل می کند.

(مارسل آشار)

۵ـ این خاصیت سلامت است که تا آن را از دست ندهیم، قدرش را نمی‌دانیم.

(جاش بیلینگر)

۶ـ سلامتی برزگ‌ترین ثروت است.

(ویرژیل)

۷ـ بگذار غذایت داروی تو باشد و دارویت غذای تو.

(بقراط)

۸ـ اگر سالم باشید احتمالاً شاد هم هستید و اگر شاد و سالم باشید، دیگر از دنیا چه می‌خواهید.

(آلبرت هوبار)

۹ـ منشأ همه‌ی بیماری‌ها در فکر است.

(آنتونی رابینز)

۱۰ـ مثل یک پادشاه صبحانه بخورید. مثل شاهزاده ناهار، مثل یک گدا شام بخورید.

(ناشناس)

۱۱ـ روزانه ده دقیقه سکوت کنید و به تفکر بپردازید.

۱۲ـ وقتی انسان آرامش را در خود نیابد، جست وجوی آن در جای دیگر کار بیهوده‌ای است.

(لارشفوکو)

۱۳ـ طبیعت شفادهنده است.

(مین دایر)

۱۴ـ بهترین روش درمان خشم: تأخیر و صبر است.

(سنکا)

۱۵ـ ۷۰ ساله‌ای جوان بهتر است تا ۴۰ساله‌ای پیر.

(هولمز)

۱۶ـ باد بهاری مرهم دل‌های خسته و بی‌روح است.

۱۷ـ گرفتاری مردم از جهل نیست، از تنبلی است.

(افلاطون)

۱۸ـ ثمره‌ی شرابخوری دو چیز است: یا بیماری یا دیوانگی.

(ناظم الملک)

۱۹ـ کم بخور، همیشه بخور.

(مثل ایرانی)

۲۰ـ پزشکان روان‌شناسی به این واقعیت پی برده‌اند که ایمان قوی، و تمسک به دین متضمن غلبه بر آشفتگی و ناراحتی اعصاب هستند و این بیماری‌ها را شفا می‌دهند.

(دیل کارنگی)

۲۱ـ زخم معده از چیزی که می‌خورید به وجود نمی‌آید. بلکه از چیزی پیدا می‌شود که شما را می‌خورد

(دکتر جوزف مونتاجی دکتر اختلال‌های عصبی معده)

۲۲ـ ناراحتی و اضطراب انسان به خاطر اتفاقاتی که برای او رو می‌دهد نیست. بلکه به خاطر نوع نگاه او به آن اتفاقات است.

(اپیکیتوس)

۲۳ـ انسان متدین واقعی هیچ وقت به بیماری روانی مبتلا نمی‌شود.

(دکتر بریل)

۲۴ـ طول کشیدن معالجه را دو سبب خواهد بود: نادانی پزشک، یا نافرمانی بیمار.

(زکریای رازی)

۲۵ـ چهار چیز بیش از چهار غنیمت شمار:

۱ـ جوانی را قبل از پیری
۲ـ صحت را قبل از بیماری
۳ـ توانگری راپیش ازفقر
۴ـ زندگی پیش ازمرگ

(حضرت محمد ص)

۲۶ـ داروی خشم خاموشی است.

(سقراط)

۲۷ـ شیر گاو شفا، روغن گاو دوا، گوشت آن مرض است.

(حضرت محمد)

۲۸ـ حتی المقدور بیماران را با غذاهای مناسب، درمان نمایی.

(محمد بن زکریای رازی)

سخن پایانی

خواندگان گرامی در پایان جمله‌ی زیبای پیامبرِ سلامتی و آرامش، حضرت محمد (ص) را به شما یادآوری می کنم که می‌فرمایند:

هنگام غذا خوردن شکم (معده) خود را به سه بخش تقسیم کنید: قسمتی از آن برای غذا باشد که منظور وعده‌های غذایی است. قسمتی برای آب باشد که منظور مایعاتی است که قبل یا بعد از غذا میل می کنید و قسمتی برای هوا باشد که زمانی این فضا باقی می‌ماند که تا لحظه‌ی آخر نخوریم. بلکه کمی زودتر از سیر شدن، از خوردن دست بکشیم، در این صورت در سلامتی کامل به سر می‌برید.

چون معده در صورتی که رعایت نشود، انبار بیماری‌ها است و در صورت رعایت، انبار سلامتی‌ها است. بنا بر این، بر خود لازم دیدم که ختم این مجموعه را با این جمله‌ی زیبا از وی به پایان برسانم. به این امید که ان شاء الله توانسته باشیم حق دین را ادا کرده باشیم.

امیر معینی (نقشبندی)

خالد معینی (نقشبندی)

منابع وماخذ

ابوالحبیب، علی: درمان چاقی و لاغری به روش طب سنتی، نشر زعیم، چاپ اول، ۱۳۸۷.

ابوالحیب، علی: شناخت طبایع، جلد ۱، ۲، ۳ نشر زعیمریال چاپ چهارم ۱۳۸۸.

بوعلی سینا، قانون درطب، ترجمه‌ی عبدالرحمن شرفکندی، انتشارات سروش چاپ سوم ۱۳۷۲

تجربیات محلی و بومی و سنتی جامعه خود و ...

خدادای جمشید: ارمغان تندرستی، دفتر پژوهش ونشر سهروردی تهران، چاپ سوم، ۱۳۸۸.

دست‌نوشته‌های شیخ توفیق معینی نقشبندی چهل کارچهل سال تجربه آماده جهت چاپ

زمانی، محمد: فرهنگ و سلامت دانش و دیانت نشر بسیج اساتید، چاپ اول ۱۳۸۴

شماره ۱تا ۱۰مجله عطار نامه

شماره‌های مهرآبان: آذر، دی، بهمن، اسفند ۸۹ مجله دوهفته‌نامه‌ی تندرستی

طارمیان: حقایقی از زندگی.

عزیز خانی، محمد: طب ایرانی، تغذیه، چاپ سوم، انتشارات فراندیش ۱۳۸۴.

قرآن منهج زندگی

کردافشاری غلام رضا: محمدی کناری، حوریه اسماعیلی سعید، تغذیه در طب ایرانی و اسلامی، نشر نیکان ۱۳۸۷.

کود کارنی، وی ام: آب درمانی، و رمزیار محمد رضا، نشر نسل تواند دوم ۱۳۸۴

مجله پیام تندرستی، شماره های ۱۱ و۱۲ و۱۵ وچند سایت مرتبط

ناصری محسن: دهکده، سلامتی طب سنتی ومکمل ۱۳۸۶

ناصری محسن: رضایی زاده حسین، مروری بر کلیات طب سنتی ایران نشر شهر چاپ ۱۳۸۸

ناصری محسن: مجموعه آثار دکتر سید جلال مصطفوی کاشانی، ج ۲.